

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
Должность: директор
Дата подписания: 16.05.2024 12:29:07
Уникальный программный ключ:
880f7c07c583b07b775f6604a630281b15ca9fd2

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ»**

**СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ
Юридический факультет**

УТВЕРЖДЕНЫ
Решением учебно-методической
комиссии по направлениям
40.03.01, 40.04.01, 40.06.01
Юриспруденция
40.05.01 Правовое обеспечение
национальной безопасности
Протокол от «13» февраля 2024 г. №
2

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Б1.О.36 «Физическая культура и спорт»

40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

(код, наименование специальности)

Специализация «Гражданско-правовая»

(специализация)

Юрист

(квалификация)

очная, заочная

(формы обучения)

Год набора – 2021

Автор(ы)–составитель(и): Звоницкая В. А., Батенева Е. В.

Директор образовательной программы
«Правовое обеспечение национальной безопасности»

Смирнов С. Н.

Дисциплина «Физическая культура и спорт»
Диагностические задания
УКОС-7.1

Тип задания	Тип задания	Вопрос	Ответ	Код индикатора компетенций
1.	Закрытое (с выбором)	<p>Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх:</p> <p>А. 3000 м Б. Марафон В. 10000 м</p>	Б	УК ОС-7.1 - Оценивает достаточность уровня физического здоровья, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2.	Закрытое (с выбором)	<p>Аэробный вид тренировки развивает:</p> <p>А. скоростную выносливость Б. скоростно-силовую выносливость В. общую выносливость</p>	В	
3.	Закрытое (на сопоставление)	<p>Соотнесите мышечный процесс и его свойство:</p> <p>А. Уменьшение напряжения мышечных волокон; Б. Усиление напряжения мышечных волокон;</p> <p>1 Напряжение мышц; 2 Расслабление мышц</p>	А 2 Б 1	УК ОС-7.1 - Оценивает достаточность уровня физического здоровья, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
4.	Закрытое (на сопоставление)	<p>Соотнесите:</p> <p>А. наиболее благоприятное время суток для тренировок; Б. наименее благоприятное время суток для</p>	А 1 Б 2	УК ОС-7.1 - Оценивает достаточность уровня физического здоровья, для обеспечения полноценной

Тип задания	Тип задания	Вопрос	Ответ	Код индикатора компетенций
		тренировок: 1 утреннее время суток с 8 до 9 час; 2 вечернее время суток с 17 до 19 час.		социальной и профессиональной деятельности
5.	Открытое (на дополнение)	Способность быстро координировать движения – это	ловкость	УК ОС-7.1 - Оценивает достаточность уровня
6.	Открытое (на дополнение)	Способность противостоять утомлению – это	выносливость	физического здоровья, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
7.	Открытое (с развернутым ответом)	Что такое самоконтроль?	Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом.	УК ОС-7.1 - Оценивает достаточность уровня физического здоровья, для обеспечения полноценной
8.	Открытое (с развернутым ответом)	Чем является спорт с точки зрения физической культуры человека?	Спорт является основным средством физической культуры.	социальной и профессиональной деятельности