

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков  
Должность: директор  
Дата подписания: 09.04.2024 12:59:09  
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  
Кафедра физической культуры и спорта**

Кафедра иностранных языков

Утверждены  
решением учебно-методической  
комиссии по направлению  
45.03.02 Лингвистика  
Протокол № 5  
от «13» февраля 2024г

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

по дисциплине

**Б1.О.04 «Физическая культура и спорт»**

45.03.02 Лингвистика

«Теория и практика межкультурной коммуникации»

Бакалавр

Очная

Год набора – 2022

Санкт-Петербург, 2024 г.

Автор(ы)–составитель(и):  
доцент кафедры иностранных языков

Старший преподаватель

Т.И. Мельникова

Кандидат педагогических наук, доцент

Л.В. Морозова

Заведующий кафедрой физической культуры и спорта  
к.п.н., профессор:

Н.В. Колесников

№ п/п	Код компетенций	Тип задания	Вопрос	Ответ
1.	УК-7	Закрытое (с выбором)	Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх:  А. 3000 м Б. Марафон В. 10000 м	Б
2.	УК-7	Закрытое (с выбором)	Аэробный вид тренировки развивает:  А. скоростную выносливость Б. скоростно-силовую выносливость В. общую выносливость	В
3.	УК-7	Закрытое (на сопоставление)	Соотнесите мышечный процесс и его свойство: А. Уменьшение напряжения мышечных волокон; Б. Усиление напряжения мышечных волокон;  1 Напряжение мышц; 2 Расслабление мышц	А 2 Б 1
4.	УК-7	Закрытое (на сопоставление)	Соотнесите: А. наиболее благоприятное время суток для тренировок; Б. наименее благоприятное время суток для тренировок;  1 утреннее время суток с 8 до 9 час; 2 вечернее время суток с 17 до 19 час.	А 1 Б 2

5.	УК-7	Открытое (на до- полнение)	Способность быст- ро координировать движения – это	ловкость
6.	УК-7	Открытое (на до- полнение)	Способность про- тивостоять утомле- нию – это	выносливость
7.	УК-7	Открытое (с развернутым отве- том)	Что такое самоконтроль?	Самостоятельное регулярное наблюде- ние за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом.
8.	УК-7	Открытое (с развернутым отве- том)	Чем является спорт с точки зрения фи- зической культуры человека?	Спорт является основным средством физической культу- ры.