

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Емец Валерий Сергеевич  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 19.10.2023 18:05:48  
Уникальный программный ключ:  
f2b8a1573c931f1098cfe699d1debd94fcff35d7

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Рязанский институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего  
образования  
«Московский политехнический университет»

Кафедра «Инженерный бизнес и менеджмент»

Е.А.Алешина

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ**

Для студентов всех направлений подготовки

**Библиотека**  
Рязанского института (филиала)  
Московского политехнического университета  
390000, г. Рязань, ул. Право-Лыбедская, д. 26/53

Рязань  
2020

«Физическая культура и спорт». Тестовые задания.  
/Авт.-сост. Е.А.Алешина – Рязань: Рязанский институт (филиал) Московского  
политехнического университета, 2020. - 40 с.

В пособие включена система контрольных заданий в виде тестов по основным  
учебным темам дисциплины.

Предназначено для студентов всех направлений подготовки.

Печатается по решению Методического совета Рязанского института (филиала)  
Московского политехнического университета

© Е.А.Алешина

## Содержание

Тема 1. Философия, её предмет и место в культуре человечества .....	4
Тема 2. Проблема бытия .....	8
Тема 3. Учение о развитии .....	14
Тема 4. Философская антропология .....	16
Тема 5. Проблема сознания .....	21
Тема 6. Познание .....	24
Тема 7. Общество как система .....	27
Тема 8. Глобальные проблемы современности .....	30

## РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится...

- а) бег на 5000м
- в) бег на 100м
- б) кросс
- г) марафонский бег

2. Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок...

- а) «с разбега»
- в) «перекатом»
- б) «перешагиванием»
- г) «ножницами»

3. «Королевой спорта» называют...

- а) спортивную гимнастику
- в) шахматы
- б) лёгкую атлетику
- г) лыжный спорт

4. Кросс – это?

- а) бег с ускорением
- в) бег по пересечённой местности
- б) бег по искусственной дорожке стадиона
- г) разбег перед прыжком

5. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической?

- а) 100м
- в) 400м

б) 200м

г) 500м

6. В лёгкой атлетике ядро:

а) метают

в) толкают

б) бросают

г) запускают

7. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель – чемпионы Олимпийских игр:

а) в лёгкой атлетике

в) в борьбе и боксе

б) в плавании

г) в хоккее

8. К видам лёгкой атлетики не относится ...

а) прыжки в длину

в) прыжки с шестом

б) спортивная ходьба

г) прыжки через коня

9. Что из перечисленного не относится к упражнениям лёгкой атлетики?

а) бег

в) прыжки

б) лазание

г) метания

10. Наиболее выгодным в лёгкой атлетике считается начало бега...

- а) с низкого старта
- в) с полунизкого старта
- б) с высокого старта
- г) из положения «упор лёжа»

11. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- а) быстрота
- в) выносливость
- б) сила
- г) ловкость

12. Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды:

- а) «марш!»
- в) «вперёд!»
- б) «начать!»
- г) «хоп!»

13. К Олимпийскому виду эстафетного бега в лёгкой атлетике не относится...

- а) бег 4 по 100м
- б) бег 4 по 400м
- в) бег 4 по 1000м

14. На дальность полёта спортивных снарядов при метании в лёгкой атлетике не влияет...

- а) начальная скорость вылета снаряда
- б) угол вылета снаряда

- в) высота точки, в которой снаряд покидает руку метателя
- г) температура воздуха при метании

15. Назовите снаряд, который не метают в лёгкой атлетике?

- а) стрела
- в) молот
- б) копье
- г) мяч

16. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?

- а) ходьбу и бег;
- в) многоборье.
- б) прыжки и метания;
- г) опорные прыжки;

17. Какого вида многоборья не бывает?

- а) пятиборья;
- в) девятиборья;
- б) семиборья;
- г) десятиборья.

18. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?

- а) наклоном головы.
- в) постановкой стопы на дорожку;
- б) углом отталкивания ногой от дорожки;
- г) работой рук;

19. К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге? ...

- а) повышению скорости бега;
- в) увеличению длины бегового шага;
- б) скованности всех движений бегуна;
- г) более сильному отталкиванию ногами.

20. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?

- а) сокращает длину бегового шага;
- в) способствует выносу бедра вперёд-вверх;
- б) увеличивает скорость бега;
- г) помогает скоординировать движения.

21. К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?

- а) узкой постановке ступней;
- в) незаконченному толчку ногой;
- б) свободной работе рук;
- г) снижению скорости бега.

22. К чему приводит широкая постановка ступней при беге?

- а) улучшению спортивного результата; в) снижению скорости бега;
- б) увеличению длины бегового шага; г) более сильному толчку ногой.

23. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

- а) стартование, разгон, финиширование; старт,
- б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
- в) набор скорости, финиш;
- г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.



24. Что в себя включает специальная разминка бегуна перед соревнованиями?

- а) горячий душ.
- б) повторное пробегание коротких отрезков;
- в) большое количество общеразвивающих упражнений;
- г) упражнения с отягощениями;

26. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?

- а) с низкого старта;
- в) с хода;
- б) с высокого старта;
- г) с опорой на одну руку.

27. Что делают с ядром в лёгкой атлетике? ...

- а) метают;
- в) бросают;
- б) толкают;
- г) кидают.

28. Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями ?

- а) бег по пересечённой местности;
- в) кросс.
- б) марафонский бег;
- г) бег с препятствиями.

29. Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями?

- а) степ-тест;
- в) стиплчез;

- б) стретчинг;
- г) фартлек.

30. Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?

- а) согнув ноги;
- в) согнувшись;
- б) прогнувшись;
- г) ножницы.

31. Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?

- а) прыжок в длину с разбега;
- г) прыжок в высоту с разбега;
- б) тройной прыжок;
- д) прыжок с шестом,
- е) прыжок в длину с места;
- ж) прыжок «лягушкой».

32. От чего в основном зависит результат в прыжках в длину с разбега?

- а) максимальной скорости разбега и отталкивания;
- б) быстрого выноса маховой ноги;
- в) способа прыжка;
- г) одновременной работе рук при отталкивании.

33. Куда осуществляется приземление в прыжки в длину с разбега?

- а) на маты;
- в) в песок;
- б) в воду;
- г) в прыжковую яму.



## РАЗДЕЛ 2. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

### 1. Упражнения на развитие верхней грудной мышцы

- а) поллувер в тренажере
- б) отжимание от пола
- в) жим штанги на наклонной скамье

### 2. Упражнения на развитие большой грудной мышцы

- а) разведение гантелей лежа на наклонной скамье
- б) разведение гантелей лежа
- в) жим штанги, лежа с уклоном

### 3. Упражнения на развитие нижней грудной мышцы

- а) отжимание на брусьях
- б) сгибание туловища в тренажере
- в) сведение рук в тренажере

### 4. Упражнения на развитие внутренней грудной мышцы

- а) тяга штанги лежа»PULL-OVER»
- б) жим гантелей стоя
- в) жим штанги узким хватом

### 5. Упражнения на развитие латеральной мышцы спины

- а) тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом
- б) подтягивание на перекладине хватом снизу
- в) разгибания туловища в тренажере

### 6. Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины

- а) шраги со штангой
- б) подтягивания на перекладине прямым широким хватом
- в) шраги с гантелями

7. Упражнения на развитие трапециевидной мышцы спины

- а) поднятие туловища лежа на бедрах
- б) тяга Т-образного грифа
- в) вертикальная тяга к подбородку

8. Упражнения на развитие бицепса бедра

- а) жим ногами
- б) приседания на ГАК- тренажере
- в) сгибание ног лежа

9. Упражнения на развитие квадрицепса бедра

- а) приседания со штангой на плечах
- б) приседания с гантелями
- в) сгибание одной ноги стоя

10. Упражнения на развитие приводящей мышцы бедра

- а) приведение одной ноги стоя
- б) разгибание ног сидя
- в) сведение ног сидя

11. Упражнения на развитие трицепса голени

- а) разгибание голени сидя
- б) подъем на носки стоя
- в) жим стопами в тренажере

12. Упражнения на развитие ягодичной мышцы

- а) выпады со штангой на плечах
- б) выпады с гантелями
- в) разведение ног в тренажере

13. Упражнения на развитие среднего пучка дельтовидной мышцы

- а) жим штанги из-за головы
- б) жим штанги с груди сидя
- в) подъем гантелей в стороны

14. Упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы

- а) жим гантелей сидя
- б) подъем гантелей вперед попеременно
- в) перекрестные махи руками назад с верхних блоков

15. Упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы

- а) разведение рук с гантелями в наклоне
- б) жим штанги сидя из-за головы
- в) разгибание руки с гантелью из-за головы

16. Упражнения на развитие бицепса плеча

- а) попеременные сгибания рук с гантелями б) сгибания рук с грифом штанги
- в) разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу

17. Упражнения на развитие трицепса плеча

- а) разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху
- б) разгибание запястий со штангой хватом сверху
- в) разгибание рук со штангой лежа

18. Упражнения на развитие мышц предплечья

- а) сгибание рук на тренажере LARRY-SCOTT
- б) сгибание рук со штангой хватом сверху
- в) сгибание рук на скамье LARRY-SCOTT

19. Упражнения на развитие прямой мышцы живота

- а) подъемы туловища с поворотом
- б) подъем коленей в висе
- в) сворачивание туловища на полу

20. Упражнения на развитие косых мышц живота

- а) боковые подъемы туловища на римском стуле
- б) подъем коленей в висе
- в) подъем коленей в упоре

21. Упражнения на развитие нижнего пресса

- а) подъем прямых ног в упоре
- б) подъем ног на наклонной скамье
- в) боковые наклоны стоя с гантелью

22. Упражнения на развитие верхнего пресса

- а) сворачивания туловища с верхним блоком
- б) развороты туловища с грифом
- в) подъемы туловища на наклонной скамье

Учебное издание

Алешина Елена Алексеевна

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Подписано в печать \_\_\_\_\_

Формат 60 х 84 1/16

Тираж 30 экз.

Рязанский институт (филиал) Московского политехнического университета  
390000, г. Рязань, ул. Право-Лыбедская, 26/53