

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский национальный исследовательский технический университет»
Машиностроительный колледж

Оценочные материалы

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

23.02.07 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ АВТОТРАНСПОРТНЫХ СРЕДСТВ

Специалист по техническому обслуживанию и ремонту автотранспортных средств

Очная

Документ подписан простой
электронной подписью
Составитель: Ульянов Д.С.
Дата подписания: 18.11.2025

Документ подписан простой
электронной подписью
И.о. зам. декана по учебной
работе:
И.А. Чинская
Дата подписания: 20.11.2025

Год набора - 2026 г.
Иркутск, 2025 г.

1 семестр/ОК 01

Множественный выбор

Физическая культура – это

часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств

отдельные стороны двигательных способностей человека

восстановление здоровья средствами физической реабилитации

Множественный выбор

Спорт – это

составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям

педагогический процесс, направленный на всестороннее гармоническое развитие личности

один из обязательных компонентов здорового образа жизни

специализированный вид физического воспитания, который осуществляется в соответствии с требованиями и особенностями

Короткий ответ

Назовите какой вид спорта называют «Королева спорта»?

Легкая атлетика

1 семестр/ОК 04

Множественный выбор

В каком году проводились первые соревнования по легкоатлетическим видам спорта?

776 г. до н.э

888 г.

1896 г.

1912 г.

Множественный выбор

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

постановкой стопы на дорожку

наклоном головы
углом отталкивания ногой от дорожки
работой рук;

Короткий ответ

Наиболее выгодный старт при беге на короткие дистанции -называется низкий старт

1 семестр/ОК 08

Множественный выбор

Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?
опорные прыжки
ходьбу и бег
прыжки и метания
многоборье

Множественный выбор

На атаку в баскетболе даётся:
24 секунд.
22 секунды
30 секунды.
26 секунд

Множественный выбор

Сколько секунд даётся баскетбольной команде для выхода с мячом из своей зоны на сторону соперника?
8 секунд.
10 секунд.
12 секунд.
15 секунд

Короткий ответ

С какого номера начинается номер игроков в баскетболе Ответ указать прописью Четвертого

Пропущенное слово

Каждая четверть игры баскетбол длится по [десять] минут "чистого" времени.
--

Множественный выбор

Какой вид лыж более всего подходит для лыжных прогулок?

лыжи для туризма (деревянные, школьные)

лыжи для слалома (горные лыжи)

лыжи для горных гонок (гоночные)

лыжи для прыжков трамплина (прыжковые)

Множественный выбор

Для чего смазывают лыжной мазью скользящую поверхность лыж?

для более лучшего скольжения

для предотвращения набухания лыж от воды

для красоты

для большего прогиба лыж

Множественный выбор

Укажите несуществующий элемент в конструкции лыж:

грузовой упор

скользящая поверхность

верхняя поверхность

носок лыж

пятка лыж

грузовая площадка (калодка)

Множественный выбор

Укажите элемент, который не входит в общие основные способы передвижения

на

лыжах:

лыжный шаг

стойка лыжника

отталкивание палками

скольжение

торможение

Множественный выбор

Укажите несуществующий вид одновременного хода:

одновременный четырехшажный ход

одновременный бесшажный ход

одновременный одношажный ход

одновременный двухшажный ход

Множественный выбор

Какие лыжи являются самыми узкими по ширине?

лыжи для гонок

лыжи для прыжков с трамплинов

горные лыжи

охотничьи лыжи

Короткий ответ

Назовите вид спорта, в котором применяется сочетание бега на лыжах и стрельба.

Биатлон

Короткий ответ

Назовите самый эффективный способ торможения на лыжах.

падение

Множественный выбор

Физическая культура – это

часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития

человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств

отдельные стороны двигательных способностей человека

восстановление здоровья средствами физической реабилитации

2 семестр/ОК 01

Множественный выбор

По какому направлению лучше всего подниматься в гору на лыжах?

наискось

прямо

зигзагом

кругом

Множественный выбор

Укажите неправильно названный вид старта в лыжных гонках:

эстафетный старт

одиночный старт

общий старт

групповой старт

Короткий ответ

Назовите способ подъема на лыжах в горку, название которого похоже, на названия дерева. Впишите слово в именительном падеже.

елочка

2 семестр/ОК 04**Множественный выбор**

Какие стойки применяет лыжник при спуске с горы?

низкая стойка

высокая стойка

средняя стойка

стойка отдыха

основная стойка

Множественный выбор

Как должен поступить лыжник, если другой лыжник, идущий сзади требует уступить ему лыжню?

уступить лыжню, сойдя с нее

продолжать движение двумя лыжами

остановиться

уступить лыжню, сойдя с нее одной лыжей

ударить палкой в спину впереди идущего лыжника

Короткий ответ

Назовите стиль передвижения на лыжах, при котором лыжник передвигается по лыжне.

классический

2 семестр/ОК 08**Множественный выбор**

Какой способ поворота на лыжах на месте указан неправильно?

поворот боком

поворот переступанием вокруг пяток лыж;

поворот переступанием вокруг носков лыж;

поворот переступанием без опоры;

поворот с опорой на палки

поворот махом

Множественный выбор

Укажите первый признак обморожения кожи:

побледнение кожи

покраснение кожи

острая боль

кровотечение

Множественный выбор

Какие размеры имеет игровое поле в классическом волейболе?

18 на 9 м

16 на 8 м

24 на 12 м

20 на 10 м

Множественный выбор

Сколько играющих игроков находится на волейбольной площадке во время игры?

12

6

10

14

Множественный выбор

Какая высота мужской сетки?

243 см

245 см

230 см

235 см

Множественный выбор

Какая высота женской сетки?

224 см

220 см

230 см

228 см

Множественный выбор

Что называют атлетической гимнастикой?

комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости.

Один из методов развития умственной активности.

основное средство развития ловкости.

метод развития скорости.

Короткий ответ

Сколько условных зон на половине волейбольной площадке. Ответ укажите цифро
й

6

Короткий ответ

Из скольки партий состоит игра по официальным правилам волейбола. Ответ
укажите цифрой

5

Множественный выбор

Что означает слово «гимнастика»?

**Совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для
укрепления здоровья и развития физических данных.**

Популярный вид спорта.

набор специальных снарядов для тренировочного процесса.

Способ поддержания эмоционального здоровья.

Множественный выбор

Физическое воспитание направлено на

формирование социально активного человека

укрепление здоровья

дисадаптацию организма

повышение работоспособности

Множественный выбор

Двигательная активность человека заключается в

**4. систематическом использовании двигательных действий для обеспечении
жизнедеятельности организма**

1. использовании профессионально-прикладных физических упражнений

2. увеличении мышечных волокон

3. применении тренажерных устройств

Короткий ответ

Относится ли вид соревнований по метанию молота, к видам соревнований по
тяжелой атлетике?

нет

Короткий ответ
Перечислите дистанции которые относятся к спринтерскому бегу, к бегу на короткие дистанции Ответ указать цифрами.
100,200,400

2 семестр

Эссе		
Содержание задания	Критерии для оценивания	Коды компетенций
<u><i>Назовите и опишите четыре основных физические качества, которые развивает физическая культура</i></u>	<p>Сила — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Некоторые особенности</p> <p>Быстрота — способность совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определённой частотой и импульсивностью</p> <p>Выносливость — способность организма противостоять утомлению и поддерживать работоспособность в течение длительного времени.</p> <p>Гибкость — способность совершать движения разными частями тела с большой амплитудой. Под ней понимают подвижность опорно-двигательного аппарата человека суставов, позвоночного столба, мышц, связок.</p>	<i>OK 08, OK 01, OK 04</i>
<u><i>Опишите что такое здоровый образ жизни</i></u>	<p>Здоровый образ жизни — это образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья человека, а также на профилактику заболеваний</p>	<i>OK 08, OK 01, OK 04</i>

1 семестр

Эссе		
Содержание задания	Критерии для оценивания	Коды компетенций
<i><u>Опишите влияние физических упражнений на основные системы организма</u></i>	<p>Опорно-двигательная система Укрепление костей — физическая нагрузка стимулирует и формирует кости, что увеличивает плотность костей.</p> <p>Укрепление суставов — упражнения укрепляют связки и сухожилия, которые поддерживают суставы, что улучшает стабильность и снижает боль.</p> <p>Повышение гибкости — упражнения на растяжку увеличивают диапазон движений суставов и мягких тканей, что снижает риск травм.</p> <p>Увеличение мышечной массы силовые упражнения влияют на укрепление и увеличение мышечного корсета тела.</p> <p>Сердечно-сосудистая система Укрепление сердечной мышцы регулярные аэробные нагрузки помогают улучшить способность сердца перекачивать кровь и снабжать органы кислородом.</p> <p>Улучшение кровообращения физические упражнения способствуют улучшению</p>	<i>OK 08, OK 01, OK 04</i>

	<p>циркуляции крови, что помогает предотвратить застойные явления и снижает риск тромбозов.</p> <p>Дыхательная система</p> <p>Усиление притока крови к лёгким благодаря этому организм получает больше кислорода во время дыхания.</p> <p>Ускорение обмена веществ и естественного процесса восстановления тканей в лёгких и бронхах.</p> <p>Нервная система.</p> <p>Улучшение координации движений благодаря разнообразию упражнений и скорости их выполнения.</p>	
<p><u><i>Опишите закаливания организма</i></u></p>	<p>Закаливание организма — это комплекс оздоровительных процедур, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды (холоду, жаре и др.). Цель — тренировка терморегуляторных механизмов, благодаря чему организм быстрее и эффективнее реагирует на изменения окружающей среды.</p>	<p><i>OK 08, OK 01, OK 04</i></p>