

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 гармоничное 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 секунд. |
| 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 цифрой |
| 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 обеспечения 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>Назовите и опишите четыре основных физические качества, которые развивает физическая культура</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>Опишите что такое здоровый образ жизни</u> | Здоровый образ жизни — это образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья человека, а также на профилактику заболеваний | <i>OK 08, OK 01, OK 04</i> |

1 семестр

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

| | | |
|--------------------------------------|--|---------------------|
| | <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 ситема.</p> <p>Улучшение координации движений благодаря разнообразию упражнений и скорости их выполнения.</p> | |
| <u>Опишите закаливания организма</u> | <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> | ОК 08, ОК 01, ОК 04 |