

**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.

3 семестр/ОК 04

Множественный выбор

Технику передвижений в баскетболе составляют:

ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты

бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча

бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты
--

Множественный выбор

Что считается моментом финиша лыжника?
--

когда он пересек финиш креплением лыж или скобой крепления первой лыжи

когда он пересек линию финиша

когда он пересек линию финиша палками

когда он пересек линию финиша пятками лыж

Короткий ответ

Перечислите дистанции которые относятся к спринтерскому бегу, к бегу на короткие дистанции. Ответ указать цифрами.
--

100,200,400

3 семестр/ОК 08

Множественный выбор

К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге:
--

повышению скорости бега

скованности всех движений бегуна

увеличению длины бегового шага;

более сильному отталкиванию ногами.

Множественный выбор

Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?

сокращает длину бегового шага

увеличивает скорость бега

способствует выносу бедра вперед-вверх
--

помогает скоординировать движения.

Множественный выбор

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

снижению скорости бега.
узкой постановке ступней
свободной работе рук
незаконченному толчку ногой

Множественный выбор
В баскетболе, при ничейном счете в основное время, судья назначает овертайм продолжительностью?
5 минут
8 минут
7 минут
10 минут

Множественный выбор
Максимальное количество персональных замечаний у игрока в баскетболе:
5
4
6
3

Множественный выбор
Расстояние от пола до баскетбольной корзины:
305 см.
400 см.
315 см.
310 см.

Множественный выбор
Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:
5 сек.
3 сек
10 сек.

Множественный выбор
Сколько шагов можно делать после ведения мяча?
2 шага
3 шага
1 шаг

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

Множественный выбор
Что считается моментом финиша лыжника?
когда он пересек финиш креплением лыж или скобой крепления первой лыжи
когда он пересек линию финиша
когда он пересек линию финиша палками
когда он пересек линию финиша пятками лыж

Короткий ответ
В баскетболе сколько игроков от каждой команды находится на игровой площадке? Ответ указать цифрой
5

Короткий ответ
Во сколько очков оценивается бросок со штрафной линии? Ответ указать прописью
одно

Короткий ответ
Какое физическое качество в большей степени развивается при тренировках лыжной подготовки.
выносливость

Короткий ответ
При подборе смазки лыж, учитывают состояние температуры воздуха, а также?
снега

4 семестр/ОК 04

Множественный выбор
К чему приводит широкая постановка ступней при беге?
улучшению спортивного результата

увеличению длины бегового шага
снижению скорости бега

Множественный выбор
Каких лыжных ходов не бывает:
одновременный трехшажный
попеременный двухшажный
попеременный четырехшажный
одновременный бесшажный
одновременный двухшажный
одновременный одношажный

Короткий ответ
К основным цветам олимпийских колец относится: синий, черный, красный, зеленый. Допишите пятый цвет
Желтый

4 семестр/ОК 08

Множественный выбор
Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?
стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок.
стартование, разгон, финиширование, старт.
набор скорости, финиш.
стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

Множественный выбор
Что в себя включает специальная разминка бегуна перед соревнованиями?
упражнения с отягощениями
горячий душ.
повторное пробегание коротких отрезков
большое количество общеразвивающих упражнений

Множественный выбор
С чего начинается бег на средние и длинные дистанции?
с высокого старта
с низкого старта
с хода
с опорой на одну руку.

Множественный выбор
Что делают с ядром в лёгкой атлетике?
толкают
метают
бросают
кидают.

Множественный выбор
Каких видов прыжков в длину с разбега не существует?
согнувшись
ножницы
согнув ноги
бпрогнувшись

Множественный выбор
Сколько судей проводят игру на поле в баскетболе?
2
1
3
4

Множественный выбор
Что такое "фол"?
персональное замечание игроку
перерыв в игре
заброшенный мяч с игры
заброшенный мяч со штрафного броска

Множественный выбор
Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?
1 очко
2 очка
3 очка
пол очка

Множественный выбор
Каким способом нельзя тормозить при спуске с горы?
упором палками
плугом
полуплугом
боковым со скольжением

падением

Множественный выбор
Выберите основной вид ходьбы для передвижения на лыжах в классическом стиле.
попеременный двухшажный ход
коньковый ход
одновременные ходы
попеременный четырехшажный ход
полуконьковый ход

Короткий ответ
Что означают 5 Олимпийских колец?
Континенты

Короткий ответ
Сколько игроков входит в состав баскетбольной команды. Ответ указать цифрой
12

Короткий ответ
Намеренный удар мяча кулаком или ногой в игре баскетбол – это?
нарушение правил

Короткий ответ
Какое расстояние от кольца до трёх очковой линии в баскетболе.
6 метров 75 см

5 семестр/ОК 04

Множественный выбор
Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?
прыжок в длину с места
апрыжок в длину с разбега
тройной прыжок
прыжок в высоту с разбега
прыжок с шестом

Множественный выбор
От чего в основном зависит результат в прыжках в длину с разбега?
максимальной скорости разбега и отталкивания
быстрого выноса маховой ноги
способа прыжка;
одновременной работе рук при отталкивании.

Короткий ответ
С чего начинается игра в волейболе.
подачи

5 семестр/ОК 08

Множественный выбор
Переход в волейболе между игроками делают
По часовой стрелке
По диагонали
Против часовой стрелки

Множественный выбор
До сколько очков играется пятая партия в волейболе(тай брейк) ?
15
21
16
25

Множественный выбор
Как ограничивается нападение игроков задней линии?
Трёхметровой линией
Тренером
Сеткой

Множественный выбор
Игроки каких зон считаются игроками передней линии?
2,3,4 зоны
2,3, 5 зоны
1,2, 3 зоны
4,5,6 зоны

Множественный выбор
Сколько касаний мяча может сделать команда после касания блока?
3
2
1
4

Множественный выбор
Утренняя гимнастика это-?
Ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма.
Элементы двигательной активности.
Совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения.
Разминка для мышц и суставов

Множественный выбор
К формам проведения лечебной гимнастики относят?
Плавание, ближний туризм, упражнения, активные игры на свежем воздухе.
Экстремальные виды туризма.
Велоспорт.
Легкая и тяжелая атлетика.

Множественный выбор
Физическое качество, которое развивает атлетическая гимнастика?
Сила
Скорость.
Красота.
Стройность.

Множественный выбор
Страна, в которой зародилась атлетическая гимнастика?
Древняя Греция.
Польша.
Германия.
Россия

Множественный выбор
Какой тест позволяет определить силу человека?
Сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа.
Приседание.

Бег на скорость.
Прыжки на скакалке.

Короткий ответ
Чем награждали победителя Олимпийских игр?
Лавровый венок

Короткий ответ
Где зародились Олимпийские игры?
Древняя Греция

Короткий ответ
Сколько шагов разрешено выполнить игроку с мячом в руках, если он находится в движении. Ответ указать цифрой
2

Короткий ответ
Сколько секунд дают на подачу игроку в волейболе. Ответ указать цифрой.
8

6 семестр/ОК 04

Множественный выбор
Что такое "тайм-аут"?
минутный перерыв в игре
окончание игры
замена игроков
штрафной бросок

Множественный выбор
Что такое "дриблинг"?
ведение мяча
бросок мяча
нарушений правил выбрасывания мяча в игру
штрафной бросок

Короткий ответ
Сколько игроков в баскетболе могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время игры? Ответ указать цифрой

Множественный выбор

Что такое “пробежка” в баскетболе?

нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках

передвижение по площадке

бег в направлении кольца соперника

Множественный выбор

Что такое «обоюдный фол»?

положение, при котором два игрока противоположных команд совершают фолы по отношению друг к другу одновременно

касание мяча одновременно игроками противоположных команд

передача мяча из зоны нападения в зону защиты

Множественный выбор

Игроки каких зон в волейболе имеют право прыгать на блок?

4,2,3 зоны

3,4,6 зоны

5,6,2 зоны

Множественный выбор

Игроков каких зон в волейболе меняет либеро?

1,6,5 зоны

2,3,6 зоны

4,5,1 зоны

Множественный выбор

Принимать подачу в волейболе имеет право

Любой игрок

Только 1,6,5 номера

Только либеро

Множественный выбор

Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно?

Мышечная память.
Условный рефлекс.
Моторика.
Кинестетика

Множественный выбор
Атлетическая гимнастика это?
Комплекс упражнений с отягощением, направленный на создание красивого тела, укрепления здоровья.
Один из способов усовершенствования физической формы.
Разные виды беговых нагрузок.
Упражнение для снижения массы тела.

Множественный выбор
Что принято называть состоянием устойчивого положения тела в пространстве?
Равновесие.
Исходная позиция.
Основная стойка.
Балансирования.

Множественный выбор
Вис это?
Положение тело на снаряде, при котором точка опоры находится выше уровня плеч.
Положение тела на снаряде, при котором точка опоры расположена ниже уровня плеч.
Способ удержания на снаряде.
Хват сверху на ширине плеч.

Множественный выбор
В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию?
Вестибулярный аппарат.
Сердечно-сосудистую систему.
Дыхательную систему.
Опорно-двигательный аппарат.

Короткий ответ
Сколько секунд дается на атаку в игре баскетбол. Ответ указать цифрой
24

Короткий ответ
Назовите игрока, который актив но выполняет функцию защиты на задней линии в волейболе?
Либеро

Короткий ответ
Как называется действие игрока в волейболе, который противостоит нападающему удару со стороны противника?
Блокирование

Короткий ответ
Быстрота, сила, выносливость, скоростно-силовые качества- это основные физические качества, какого не хватает?
Гибкость

7 семестр/ОК 04

Множественный выбор
Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями?
марафонский бег
бег по пересечённой местности
кросс.
бег с препятствиями.

Множественный выбор
Куда осуществляется приземление в прыжки в длину с разбега?
в прыжковую яму.
на маты
в воду
в песок;

Короткий ответ
Назовите расстояние спереди, сзади?
Дистанция

7 семестр/ОК 08

Множественный выбор
Как называется способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней?
Фосбери-флоп;
перешагивание
перекат;
перекидной.

Множественный выбор
Что означает жест судьи: руки перекрещены перед грудью, ладони открыты?
замена игрока
персональное замещение
предупреждение игрока
неправильное ведение мяча

Множественный выбор
Что означает жест судьи в баскетболе: вращательные (круговые) движения предплечьем рук перед грудью?
пробежка
неправильное ведение мяча
замена игрока
штрафной бросок

Множественный выбор
Что означает жест судьи в баскетболе: переменные движения предплечьем рук вверх-вниз, открытыми ладонями?
неправильное ведение мяча
пробежка
замена игрока
штрафной бросок

Множественный выбор
В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону
6
2
3
5

Множественный выбор
Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является
нижняя передача мяча двумя руками
верхняя передача двумя руками
нижняя передача одной рукой

Множественный выбор
Какой способ приема мяча в волейболе, следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?
Снизу двумя руками.
Сверху двумя руками.
Одной рукой снизу.

Множественный выбор
Какой подачи в волейболе не существует?
Двумя руками снизу.
Одной рукой снизу.
Верхней прямой.
Верхней боковой

Множественный выбор
Положение тела, при котором плечи расположены выше точки опоры?
Упор.
Вис.
Опора.
Приседание.

Множественный выбор
Как называется студент, стоящий первым в колонне?
направляющий
правофланговый
замыкающий
левофланговый

Короткий ответ
Назовите расстояние справа, слева?
Интервал

Короткий ответ

Как называется строй, когда люди стоят ровно друг, за другом.
Колонна

Короткий ответ
Как называется строй, когда, люди стоят, плечом к плечу, перед командующим?
Шеренга

Короткий ответ
Как называется вид легкой атлетики, где участники по очереди бегут, передавая палочку?
Эстафета

3 семестр

Эссе		
Содержание задания	Критерии для оценивания	Коды компетенций
<u>Опишите два типа упражнений, статические и динамические</u>	<p>Динамические упражнения связаны с сокращением мышц и перемещением в пространстве. В процессе таких упражнений сокращение чередуется с расслаблением. Примеры: перекаты, кувырки, повороты, движения дугой, сальто.</p> <p>Статические упражнения основаны на длительном мышечном напряжении в одном положении. При статической работе мышцы фиксированы с обоих концов, поэтому при возбуждении растёт их напряжение. К таким упражнениям относят, например, стойки, мосты, шпагаты.</p>	ОК 08, ОК 04
<u>Опишите как возродились Олимпийские игры</u>	<p>Идея возрождения Олимпийских игр пришла в голову барону Пьеру де Кубертену.(1863–1937 гг.) Он был общественным деятелем, жил в конце XIX века во Франции. Этот замысел появился у него на фоне интереса общества к археологическим открытиям, найденным в Олимпии.</p> <p>Проект возрождения Олимпийских игр был представлен Кубертену в 1892 году. На Международном спортивном конгрессе в 1894 году</p>	ОК 08, ОК 04

	была одобрена Олимпийская хартия. Так назвали главный документ олимпийского движения. На том же конгрессе было принято решение о том, что в 1896 году будут проведены первые Олимпийские игры современности. Столицей этих соревнований были выбраны Афины как дань памяти Греции	
--	---	--

4 семестр

Эссе		
Содержание задания	Критерии для оценивания	Коды компетенций
<u>Опишите историю возникновения спортивной игры баскетбол</u>	Баскетбол возник в декабре 1891 года в Спрингфилде (штат Массачусетс, США). Игра была изобретена преподавателем физкультуры Джеймсом Нейсмитом как безопасное зимнее занятие для студентов колледжа Нейсмит придумал простую схему: забросить мяч в корзину, закреплённую на высоте. Для этого он использовал две персиковых корзины и футбольный мяч. Изначально корзины не имели отверстий, поэтому после каждого приёма мяча вручную доставали мяч.	ОК 08, ОК 04
<u>Напишите отличительные особенности подвижных игр и спортивных игр</u>	Особенности подвижных игр: Не имеют строгих правил, в них может участвовать любое количество игроков. Не требуют специально подготовленных площадок и инвентаря. Не требуют специальной подготовки участников. Направлены на увеличение двигательной активности, повышение тонуса организма.	ОК 08, ОК 04

	<p>Особенности спортивных игр:</p> <p>Проводятся по строгим правилам, в них определено количество игроков, их экипировка, место проведения и критерии определения победителя.</p> <p>Для занятия спортивными играми необходима хорошая физическая подготовка, более высокий уровень владения приёмами конкретной игры и знание правил.</p> <p>Отличительный признак — судейство — контроль за ходом состязания, соблюдением правил и определение победителя.</p>	
--	--	--

5 семестр

Эссе		
Содержание задания	Критерии для оценивания	Коды компетенций
<u>Опишите историю возникновения спортивной игры волейбол</u>	Волейбол зародился в США в конце XIX века. Официальной датой появления игры считается 9 февраля 1895 года — в этот день в американском городе Холиоке в штате Массачусетс прошёл первый матч по новому виду спорта. Уильям Дж. Морган — преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан в Холиоке. В 1895 году в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 198 см и предложил ученикам перебрасывать через неё баскетбольный мяч. Морган назвал новую игру «минтонет». Позже игра демонстрировалась на конференции колледжей ассоциации молодых христиан в Спрингфилде и по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда получила новое название — «волейбол»	ОК 08, ОК 04
<u>Опишите функции судей в волейболе</u>	Главный судья Возглавляет судейскую бригаду. Проводит назначение первого и второго судей на матчи. В ходе матча контролирует работу судей,	ОК 08, ОК 04

	<p>заполняет просмотрные карточки и выставляет оценки.</p> <p>Первый судья руководит матчем от начала до конца. Во время матча решения первого судьи являются окончательными. Некоторые обязанности: Перед матчем: проверяет состояние игрового поля, мячи и другое оборудование, проводит жеребьёвку с капитанами команд, контролирует разминку команд.</p> <p>Во время матча: налагает санкции за неправильное поведение и задержки, принимает решения о ошибках подающего, заслоне подающей команды, ошибках при игре с мячом, ошибках над сеткой и у её верхней части.</p> <p>Второй судья</p> <p>Помогает первому судье, но имеет свою сферу полномочий. Некоторые обязанности: Разрешает тайм-ауты и смены сторон, контролирует их продолжительность и отклоняет неправильные запросы.</p> <p>Контролирует количество тайм-аутов, используемых каждой командой, и после завершения тайм-аута команды в каждой из играющихся партий сообщает эту информацию первому судье и соответствующим игрокам.</p>	
--	---	--

	<p>В случае травмы игрока разрешает предоставление времени для восстановления.</p> <p>Линейные судьи</p> <p>Стоят по углам площадки с флажками в руках. Их главная задача — показывать, был ли мяч в игре или ушёл в аут. Если мяч коснулся линии — флажок направлен вниз, если улетел за пределы — в сторону.</p>	
--	--	--

6 семестр

Эссе		
Содержание задания	Критерии для оценивания	Коды компетенций
<u>Опишите функции судей в баскетболе</u>	<p>Функции судей в баскетболе:</p> <p>Следить за ситуацией на площадке.</p> <p>Отмечать нарушения правил, фолы и другие нарушения, которые могут повлиять на результат матча.</p> <p>Принимать решения в спорных ситуациях. Например, подсчитывать очки, определять право владения мячом, оценивать наличие нарушений.</p> <p>Реагировать на любые нарушения правил, которые могут представлять угрозу для здоровья игроков или способны негативно повлиять на результат матча.</p> <p>Контролировать поведение игроков и тренеров. Судья может назначить наказание за нарушение дисциплины в соответствии с установленными правилами.</p> <p>Объявлять о начале и конце игры.</p>	ОК 08, ОК 04
<u>Напишите что такое активный и пассивный отдых</u>	<p>Активный отдых — это форма досуга, в которой люди занимаются физической активностью и развивают физические способности.</p> <p>Обычно включает занятия, требующие энергии и движения.</p>	ОК 08, ОК 04

	<p>Пассивный отдых — это форма досуга, в которой люди расслабляются и восстанавливаются без значительных физических нагрузок. Обычно включает активность, которая требует минимальных усилий и позволяет наслаждаться моментом.</p>	
--	---	--

7 семестр

Эссе		
Содержание задания	Критерии для оценивания	Коды компетенций
<u>Опишите функции игроков в волейболе</u>	<p>Связующий Основная задача — точная передача мяча своим нападающим. Связующий отправляет мяч так, чтобы он наилучшим образом соответствовал нападающим — по высоте и направлению. Это позволяет нападающему эффективно атаковать.</p> <p>Диагональный нападающий Основная задача — атака с краёв сетки. Диагональный может атаковать с передней линии (2-я, 4-я зоны) и с задней линии (1-я, 5-я зоны)</p> <p>Центральный блокирующий Основная задача — блокировать атаки соперника, закрывая сетку и препятствуя мячам, направленным на сторону его команды.</p> <p>Либеро Главная задача — надёжный приём подачи и защита задней зоны. Либеро страхует связующего и крайних нападающих в обороне, что особенно важно при сложных розыгрышах.</p>	<i>OK 08, OK 04</i>
<u>Опишите влияние общеразвивающих на организм</u>	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) оказывают следующее влияние на	<i>OK 08, OK 04</i>

	<p>организм:</p> <p>Укрепляют опорно-двигательный аппарат. ОРУ позволяют мышцам сохранять повышенный тонус, а суставам и связкам — гибкость и эластичность.</p> <p>Развивают органы дыхания. В результате выполнения ОРУ улучшается экскурсия грудной клетки, увеличивается жизненная ёмкость лёгких, дыхание становится реже и глубже.</p> <p>Укрепляют сердечную мышцу. Чёткий ритм, строгая дозировка периодическое увеличение и снижение нагрузки в ОРУ увеличивают ударный объём сердца, улучшают ритмичность сокращений.</p> <p>Оказывают влияние на развитие нервной системы. Быстрота реакции, координация, осознанное владение движениями имеют значение и для умственного развития.</p> <p>Формируют правильную осанку.</p> <p>Благодаря ОРУ укрепляются мышцы, способствующие симметричному положению позвоночника и повышению свода стопы.</p> <p>Кроме того, систематическое выполнение ОРУ активизирует обменные процессы, создаёт благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма.</p>	
--	--	--

