

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА

**ИРКУТСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ» (МГТУ ГА)**

Факультет сервиса на транспорте

Утверждаю
Декан ФСТ, доцент, д.и.н.
 **Е.Н Волосов**
(подпись) (ФИО)



Фонд оценочных средств

по учебной дисциплине

СГ.05 Основы бережливого производства
наименование дисциплины (модуля)

23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам»
шифр и наименование направления подготовки

	Должность, уч. степень	Фамилия	Дата
Разработал	Преподаватель ФСТ	Мейер О.С.	15.05.2026

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА

**ИРКУТСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ» (МГТУ ГА)**

Факультет сервиса на транспорте

*Утверждаю
Декан ФСТ, доцент, д.и.н.*

Е.Н Волосов

(подпись) (ФИО)

Фонд оценочных средств

по учебной дисциплине

СГ.05 Основы бережливого производства

наименование дисциплины (модуля)

23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам»

шифр и наименование направления подготовки

	<i>Должность, уч. степень</i>	<i>Фамилия</i>	<i>Дата</i>
Разработал	Преподаватель ФСТ	Мейер О.С.	15.05.2026

Цели и задачи учебной дисциплины.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: – формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; – развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; – овладения технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

Для достижения целей ставятся следующие задачи: – получить представление о физической культуре личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; – изучить систему знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в занятиях физическими упражнениями. – сформировать устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно оздоровительной деятельностью.

Место учебной дисциплины в структуре ООП.

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура относится к обязательной части социально-гуманитарного цикла федерального государственного образовательного стандарта по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

Курс базируется на знаниях, умениях, навыках обучающихся, сформированных программой среднего общего образования по дисциплине Физическая культура.

Компетенции, формируемые в процессе изучения учебной дисциплины, необходимы для освоения в дальнейшем других учебных дисциплин и производственной практики.

Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате изучения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура обучающийся должен:

Знать: о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.

Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Контрольные задания для прохождения текущей и промежуточной аттестации.

1. Физическая культура и спорт как социальное явление, как явления культуры.
2. Средства физической культуры в регуляции работоспособности.
3. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
4. Основы здорового образа и стиля жизни.
5. Теоретические сведения о легкой атлетике, техника безопасности.
6. Специально подготовительные упражнения в легкой атлетике.
7. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование.
8. Высокий старт. Бег на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости.
9. Эстафетный бег 4x100, передача эстафетной палочки. Челночный бег.
10. Выполнение контрольных нормативов в беге на разные дистанции.
11. Теоретические сведения о волейболе. Техника безопасности на уроке. Специально подготовительные упражнения волейболиста.
12. Стойки, перемещение волейболиста, развитие двигательных качеств; прыгучести и быстроты. подачи мяча; верхняя, нижняя.
13. Спортивные игры (волейбол).

14. Техника нижнего и верхнего приема мяча.
15. Нападающий удар. Блокирование. Взаимодействие игроков.
16. Атлетическая гимнастика. Теоретические сведения об атлетической гимнастике. Техника безопасности на уроке. Знакомство с упражнениями на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.
17. Разучивание упражнений атлетической гимнастики. Развитие силовой выносливости.
18. Развитие скоростно силовых способностей.
19. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. Развитие силовой выносливости.
20. Теоретические сведения о лыжном спорте. Техника безопасности. Специально подготовительные упражнения лыжника.
21. Подготовка лыж. Техника классического хода.
22. Лыжный спорт. Правила соревнований Прохождение 5000 м. дистанции.
23. Спортивные игры (баскетбол). Теоретические сведения о баскетболе. Техника безопасности на уроке.
24. Специально подготовительные упражнения баскетболиста. Стойки, перемещения.
25. Остановки и повороты баскетболиста. Ловля мяча. Передачи мяча на месте и в движении.
26. Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Развитие двигательных качеств.
27. Техника штрафных бросков и бросков со средней дистанции.
28. Взаимодействие игроков в игре.
29. Профессионально прикладная физическая подготовка. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.
30. Теоретические сведения условий труда специалистов, требования к их физической подготовленности.
31. Техника безопасности на уроке. Разучивание комплекса профессионально прикладной гимнастики. Развитие силовых качеств.
32. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.
33. Формирование профессионально значимых физических качеств. Комплекс упражнений с гантелями.
34. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.
35. Совершенствование жизненно важных умений и навыков естественных движений человека; ходьба, бег, прыжки.
36. Спортивная игра. Развитие двигательных качеств.
37. Самостоятельное проведение комплекса профессионально прикладной гимнастики. Развитие физических качеств в спортивной игре.
38. Дифференцированное физкультурное образование.
39. Спортивные игры (футбол). Теоретические сведения о футболе. Техника безопасности на уроке. Специально подготовительные упражнения футболиста.
40. Спортивные игры (футбол). Перемещение игроков по полю, остановка, ведение мяча.
41. Спортивные игры (футбол). Техника владения мячом. Индивидуальные действия игроков в игре. Удары по мячу в ворота.
42. Военно-прикладная физическая подготовка. Теоретические сведения о военно-прикладной физической подготовке. Приемы строевой подготовки. Общая физическая подготовка.
43. Закрепление приемов строевой подготовки.
44. Техника преодоления полосы препятствий.
45. Совершенствование приемов строевой подготовки.
46. Легкая атлетика. Специально подготовительные упражнения в легкой атлетике.

47. Легкая атлетика. Техника толкания ядра. Развитие скоростно-силовых качеств.
48. Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости. Техника прыжка в длину с разбега.
49. Легкая атлетика. Эстафетный бег 4x100, передача эстафетной палочки. Челночный бег.
50. Легкая атлетика. Выполнение контрольных нормативов в беге на разные дистанции.

Оценка качества освоения учебной дисциплины.

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям ППССЗ при проведении текущего контроля знаний обучающихся и промежуточной аттестации используется фонд оценочных средств (ФОС). В качестве текущего контроля знаний применяются: сдача нормативов и оценка техники выполнения упражнений. Промежуточная аттестация проходит в форме дифференцированного зачёта.

Фонд оценочных средств включает в себя: – перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения учебной дисциплины; – описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования; – типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения учебной дисциплины; – методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций (используются также и при текущем контроле успеваемости).

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине.

1. Хоботов С. А. Физическая культура и спорт. Методические рекомендации по организации учебной деятельности. – Иркутск : Иркутский филиал МГТУ ГА, 2022. – 21 с.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения учебной дисциплины

Основная литература.

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – Москва : Юрайт, 2024. – 450 с.
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособия для СПО / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – Москва : Юрайт, 2024. – 344 с.

Дополнительная литература.

1. Баскетбол, волейбол : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. – Москва : Юрайт, 2024. – 176 с.
2. Гладюк В. Г. Футбол : учебное пособие для СПО / В. Г. Гладюк, Е. В. Конеева ; под редакцией Е. В. Конеевой. – Москва : Юрайт, 2024. – 106 с.
3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. – Москва : Юрайт, 2024. – 749 с.

Интернет ресурсы.

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.niinstm.gov.ru>
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>
3. Федеральный портал «Российское образование» <https://www.edu.ru/>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России <https://olympic.ru>
5. Электронные ресурсы МГТУ ГА <http://mstuca.ru>
6. Электронные ресурсы Иркутского филиала МГТУ ГА <http://if-mstuca.ru>
7. Электронные ресурсы издательства «Юрайт» <https://urait.ru/>

8. Электронная библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com>