

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**Комплект  
контрольно-оценочных средств**

по учебному предмету

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

для специальности

**09.02.07 Информационные системы и программирование  
(Специалист по информационным системам)**

Алексеевка – 2022

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта среднего  
профессионального образования по специальности 09.02.07  
Информационные системы и программирование (специалист по  
информационным системам)

Составитель: Меженская Алена Александровна, преподаватель ОГАПОУ  
«Алексеевский колледж»

## 1. Паспорт комплекта оценочных средств

### 1.1 Область применения комплекта оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебного предмета ОГСЭ 05 Физическая культура.

КОС включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета, зачета.

КОС разработан на основании рабочей программы учебного предмета ОГСЭ 05 Физическая культура

### 1.2 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения программы:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**У-1:** - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**З-1:** - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

- основы здорового образа жизни

Общие (ОК) **компетенции**, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**Планируемые личностные результаты освоения рабочей программы:**

**1.3 Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**

Наименование тем	Коды умений (У), знаний (З), личностных результатов (ЛР), формирование которых способствует элемент программы	Средства контроля и оценки результатов обучения <b>в рамках текущей аттестации</b> (номер задания)	Средства контроля и оценки результатов обучения <b>в рамках промежуточной аттестации</b> (номер задания/контрольного вопроса/ экзаменационного билета)
<b>Теоретический раздел</b>			
<b>Тема 1.1. основы здорового образа жизни</b>	У1 З1 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	ТЗ №1- здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция, самонаблюдение, самооценка, установка.	ТЗ №1- здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция, самонаблюдение, самооценка, установка.
<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	У1 З1 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	ТЗ №-2- Определить Основные понятия, методика и метод физическая культура и физическая нагрузка	ТЗ №-2- Определить Основные понятия, методика и метод физическая культура и физическая нагрузка
<b>Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	У1 З1 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	ТЗ №3 1)антропометрические данные: рост, масса, окружность грудной клетки. Масса тела – в начальный период тренировки	ТЗ №3 1)антропометрические данные: рост, масса, окружность грудной клетки. Масса тела – в начальный период тренировки

<b>Тема 1.4.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	У1 З1 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	ТЗ № 4- Выделить основные понятия физическая культура, физические нагрузки, Использование средств физической культуры для повышения и поддержания профессиональной работоспособности	ТЗ № 4- Выделить основные понятия физическая культура, физические нагрузки, Использование средств физической культуры для повышения и поддержания профессиональной работоспособности
<b>Учебно методические занятия</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Простейшие методики оценки работоспособности	У1 З1 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	ПЗ №1- Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	ПЗ №1- Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции
<b>Тема 2.2.</b> Методика оценки и коррекции телосложения.	У1 З1 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	ПЗ№1- Методика оценки и коррекции телосложения.	ПЗ№1- Методика оценки и коррекции телосложения.
<b>Тема 2.3.</b> Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.	У1 З1 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	ПЗ №1-Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.	ПЗ №1-Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.
<b>Тема 2.4.</b> Методы контроля за функциональным состоянием	У1 З1 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6	ПЗ №1- Методы контроля за функциональным состоянием организма.	ПЗ №1- Методы контроля за функциональным состоянием организма.

организма.	ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11		
Легкая атлетика ....			
<b>Тема 3.1. Бег</b>	У1 З1 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	ПЗ №-1-3-бег на короткие дистанции техника бега: высокий старт, низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции	ПЗ №-1-3-бег на короткие дистанции техника бега: высокий старт, низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции
<b>Тема 3.2. Кроссовая подготовка</b>	У1 З1 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	ПЗ №-1-3- <i>Кросс</i> (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение	ПЗ №-1-3- <i>Кросс</i> (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение
<b>Тема 3.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»</b>	У1 З1 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	ПЗ №-1-4- <i>Прыжок в высоту с разбега</i> сдача учебных нормативов техники прыжка в высоту способом «ножницы».	ПЗ №-1-4- <i>Прыжок в высоту с разбега</i> сдача учебных нормативов техники прыжка в высоту способом «ножницы».
<b>Тема 3.4. Прыжок в длину с места и с разбега</b>	У1 З1 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	ПЗ №-1-5- <i>Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»</i> . Сдача учебного норматива	ПЗ №-1-5- <i>Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»</i> . Сдача учебного норматива
<b>Тема 3.5. Метание гранаты</b>	У1 З1 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	ПЗ №-1-4- <i>Метание гранаты на результат</i> сдача учебных нормативов	ПЗ №-1-4- <i>Метание гранаты на результат</i> сдача учебных нормативов

Гимнастика			
<b>Тема 4.1.</b> Строевые упражнения	У1 З1 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	ПЗ №-1- Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения.	ПЗ №-1- Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения.
<b>Тема 4.2.</b> Общеразвивающие упражнения и ритмическая гимнастика	У1 З1 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	ПЗ №-1-2- Ритмическая гимнастика, <i>Общеразвивающие упражнения</i> , выполняемые индивидуально, в парах, группах с использованием предметов	ПЗ №-1-2- Ритмическая гимнастика, <i>Общеразвивающие упражнения</i> , выполняемые индивидуально, в парах, группах с использованием предметов
<b>Тема 4.3.</b> Акробатические упражнения	У1 З1 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	ПЗ №-1-2- <i>Акробатические упражнения.</i> Перекаты: вперед, назад, в стороны. Кувырки: вперед, назад в группировке из различных исходных положений	ПЗ №-1-2- <i>Акробатические упражнения.</i> Перекаты: вперед, назад, в стороны. Кувырки: вперед, назад в группировке из различных исходных положений
<b>Тема 4.4.</b> Упражнения на брусьях	У1 З1 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	ПЗ №-1-3- <i>Упражнения на брусьях-сдача учебных нормативов</i>	ПЗ №-1-3- <i>Упражнения на брусьях-сдача учебных нормативов</i>
<b>Тема 4.5.</b> Дыхательная гимнастика	У1 З1 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	ПЗ №-1-2- <i>Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой.</i> Правила выполнения. Последовательность	ПЗ №-1-2- <i>Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой.</i> Правила выполнения. Последовательность

		комплекса.	комплекса.
<b>Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 5.1.</b> Техника передвижений на лыжах	У1 З1 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	ПЗ №-1-2- двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы, коньковый ход. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно	ПЗ №-1-2- двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы, коньковый ход. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно
<b>Тема 5.2.</b> Способы подъемов и спусков	У1 З1 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	ПЗ №-1-2- Стойки: основная, высокая, низкая, широкая. Способы преодоления неровностей	ПЗ №-1-2- Стойки: основная, высокая, низкая, широкая. Способы преодоления неровностей
<b>Тема 5.3.</b> Способы торможения	У1 З1 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	ПЗ №-1-2- торможения: «плугом», «упором», боковым со-скальзыванием, упором на одну или две палки.	ПЗ №-1-2- торможения: «плугом», «упором», боковым со-скальзыванием, упором на одну или две палки.
<b>Тема 5.4.</b> Способы поворотов в движении	У1 З1 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	ПЗ №-1- Преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием	ПЗ №-1- Преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием
<b>Волейбол</b>			
<b>Тема 6.1</b> Техника игры. Нападение	У1 З1 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7	ПЗ №-1-4- стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.	ПЗ №-1-4- стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.



	ЛР 9 ЛР 11		
<b>Тема 6.2</b> Техника игры. В приеме	У1 З1 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	ПЗ №-1-4.- стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование	ПЗ №-1-4.- стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование
<b>Тема 6.3</b> Элементы тактики.	У1 З1 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	ПЗ №-1-2.- индивидуальные, групповые и командные действия, в нападении	ПЗ №-1-2.- индивидуальные, групповые и командные действия, в нападении
<b>Тема.6.4.</b> Тактические действия игры в защиты.	У1 З1 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	ПЗ №-1-2.- Тактические действия в защите прием мяча из 10 подач	ПЗ №-1-2.- Тактические действия в защите прием мяча из 10 подач
<b>Тема 6.5</b> Учебная игра.	У1 З1 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	ПЗ №-1-3.- двусторонняя игра, игра на счет	ПЗ №-1-3.- двусторонняя игра, игра на счет Дифференцированный зачет.

## 2. Комплект оценочных средств, для текущей аттестации

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, дифференцированного зачета, зачета.

### 2. Комплект оценочных средств

#### СДАЧА УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ 1 семестр

Студенты должны в 1 семестре сдать зачеты по разделам программы «Легкая атлетика» и «Гимнастика» Промежуточная аттестация студентов специальной медицинской групп проводится в форме тестового контроля. Условием допуска к аттестации студентов специальной медицинской группы является регулярное посещение занятий физической культуры.

#### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

### ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

#### Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

##### Девушки

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	15,5	16,0	17,0
Бег 2000 м (мин., сек.)	9,30	11,00	12,00
Метание гранаты	28,00	24,00	20,00
Прыжки в длину с места	190	180	165
Прыжки в длину с разбега (см)	360	345	320
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	105

#### Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

##### Юноши

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	14,0	14,4	14,8
Бег 3000 м (мин., сек.)	12,40	14,40	16,0
Метание гранаты	35,00	30,00	25,00
Прыжки в длину с места	245	225	200
Прыжки в длину с разбега (см)	450	440	430
Прыжки в высоту с разбега (см)	140	135	130

**Система оценки:** согласно таблицам результатов. Основной критерий - повышение начального результата к окончанию изучения.

### Тестовый контроль физической подготовленности

Тесты	оценка		
	5	4	3
Вращение обруча за мин. (раз)	90	75	60
Поднимание туловища за мин. (раз)	25	20	15
Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	120	100	70
Подтягивание в висе на низкой перекладине (девушки) (раз)	14	8	4
Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) (раз)	12	10	6
Тест на гибкость стоя на скамейке (см)	18	15	11

## 2 семестр дифференцированный зачет СДАЧА УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ

Студенты должны во 2 семестре сдать зачеты по разделам программы «Волейбол» и «Легкая атлетика»

Практические задания, направлены на контроль усвоения учебного материала по разделам волейбол и легкая атлетика, тестового контроля физической подготовленности студентов и выполнить тестовое задание по теоретическим вопросам

### Раздел «Волейбол»

Выполнение учебных нормативов по технике владения мячом.

Техника владения мячом	Оценка		
	5	4	3
Верхняя передача мяча над собой	6	8	10
Нижняя передача мяча над собой	6	8	10
Передачи мяча через сетку	12	16	20
Подача мяча	5	4	3
Прием мяча	5	4	3

### Раздел «Легкая атлетика»

**ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

## Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

### Девушки

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	15,5	16,0	17,0
Бег 2000 м (мин., сек.)	9,30	11,00	12,00
Метание гранаты	28,00	24,00	20,00
Прыжки в длину с места	190	180	165
Прыжки в длину с разбега (см)	360	345	320
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	105

## Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

### Юноши

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	14,0	14,4	14,8
Бег 3000 м (мин., сек.)	12,40	14,40	16,0
Метание гранаты	35,00	30,00	25,00
Прыжки в длину с места	245	225	200
Прыжки в длину с разбега (см)	450	440	430
Прыжки в высоту с разбега (см)	140	135	130

**Система оценки:** согласно таблицам результатов. Основной критерий - повышение начального результата к окончанию изучения.

### 2.1. Тестовые задания к дифференцированному зачету

1. Как называется свод Олимпийских законов?
  - а) конституция
  - б) правила
  - в) хартия
2. В каком году и в каком городе состоялись игры I Олимпиады Современности?
  - а) 1682 год - Афины
  - б) 1886 год - Афины
  - в) 1904 год - Лондон
3. Какую награду получил победитель Олимпийских игр Древней Греции?
  - а) медаль и кубок
  - б) венок из ветвей оливкового дерева
  - в) звание почетного гражданина
4. Кому из перечисленных людей принадлежала инициатива возрождения Олимпийских игр?
  - а) Деметриусу Викелассу
  - б) Алексею Бутовскому

- в) Пьеру де Кубертену
5. Что развивается при длительном беге в медленном темпе?
- а) сила  
б) быстрота  
в) выносливость
6. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии силы
- а) самбо  
б) бокс  
в) тяжелая атлетика
7. Девиз Олимпийских игр:
- а) «Олимпийцы - среди нас»  
б) «Быстрее, выше, сильнее»  
в) «О спорт! Ты – мир»
8. Вид спорта, известный как «Королева спорта»
- а) легкая атлетика  
б) стрельба из лука  
в) художественная гимнастика
9. В какой спортивной игре существуют одноочковые, двухочковые и трехочковые броски?
- а) волейбол  
б) гандбол  
в) баскетбол
10. Назовите условия для развития ловкости
- а) подвижные и спортивные игры  
б) прыжки в высоту  
в) челночный бег
11. Что называется осанкой?
- а) силуэт человека  
б) пружинные характеристики позвоночника и стоп  
в) привычная поза человека в вертикальном положении
12. Талисманом XX I Олимпийских игр в Москве в 1980 году был:
- а) кенгуру  
б) мишка  
в) снеговик
13. Светлана Хоркина – Олимпийская чемпионка по:
- а) плаванию  
б) легкой атлетике  
в) спортивной гимнастике
14. Как называется вид спорта зимней Олимпийской программы, в который входят быстрый бег на лыжах и меткая стрельба?
- а) фристайл  
б) лыжные гонки  
в) биатлон
15. Кто из наших спортсменов имеет наибольшее количество золотых Олимпийских медалей:
- а) бегун Владимир Куц  
б) гимнастка Лариса Латынина  
в) пловец Александр Попов
16. Низкий старт применяется на:
- а) средние дистанции  
б) короткие дистанции

- в) длинные дистанции
- 17. Страна, где появилась первая футбольная команда:
  - а) Россия
  - б) Англия
  - в) Франция
- 18. Спортивная игра, в которой игрокам нельзя касаться мяча руками:
  - а) волейбол
  - б) лапта
  - в) футбол
- 19. Длина дистанции марафонского бега:
  - а) 100 м
  - б) 2000м
  - в) 42км 195м
- 20. Кто из наших спортсменов-белгородцев участвовал в 6 Олимпийских играх?
  - а) Е.Соколова
  - б) Ю.Носуленко
  - в) С.Тетюхин
- 21. Имя первого участника-белгородца Олимпийских игр в Москве.
  - а) В. Алексеев
  - б) Ю.Куценко
  - в) Н. Панин-Коломейкин
- 22. Назовите спортсменов-белгородцев участников Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро
  - а) Тетюхин С., Мусэрский Д., Т. Хтей, Н.Зуева
  - б) Е.Тищенко, В.Дунайцев, С. Тетюхин, В.Никитин
  - в) С.Хоркина, Д.Ильиных, А.Швед
- 23. Что такое кросс?
  - а) бег с препятствиями
  - б) гладкий бег
  - в) бег по пересеченной местности
- 24. Что такое фристайл?
  - а) горнолыжное многоборье
  - б) скоростной спуск
  - в) прыжки с трамплина
- 25. Что такое гиподинамия?
  - а) вид спорта
  - б) малоподвижный образ жизни
  - в) акробатические упражнения
- 26. Главная опора человека при движении?
  - а) мышцы
  - б) внутренние органы
  - в) скелет
- 27. Что такое физическая культура?
  - а) учебный предмет в школе
  - б) выполнение упражнений
  - в) часть человеческой культуры
- 28. Какие условия необходимы для воспитания быстроты?
  - а) подвижные и спортивные игры
  - б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции
  - в) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью
- 29. При метании гранаты, какая траектория полета должна быть?
  - а) 90\*

б) 60\*

в) 45\*

30. Кто из данных спортсменов, наш Алексеевец, был участником Олимпийских игр

а) Федор Лаухин

б) Федор Емельяненко

в) Василий Жиров

## Критерии оценивания

**«5» «отлично» или «зачтено»** – студент показывает глубокое и полное овладение содержанием программного материала по ОУП 07 Физическая культура, в совершенстве владеет понятийным аппаратом и демонстрирует умение применять теорию на практике, решать различные практические и профессиональные задачи, высказывать и обосновывать свои суждения в форме грамотного, логического ответа (устного или письменного), а также высокий уровень овладения общими и профессиональными компетенциями и демонстрирует готовность к профессиональной деятельности;

**«4» «хорошо» или «зачтено»** – студент в полном объеме освоил программный материал по ОУП 07 Физическая культура, владеет понятийным аппаратом, хорошо ориентируется в изучаемом материале, осознанно применяет знания для решения практических и профессиональных задач, грамотно излагает ответ, но содержание, форма ответа (устного или письменного) имеют отдельные неточности, демонстрирует средний уровень овладения общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности;

**«3» «удовлетворительно» или «зачтено»** – студент обнаруживает знание и понимание основных положений программного материала по ОУП 07 Физическая культура, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических и профессиональных задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения, но при этом демонстрирует низкий уровень овладения общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности;

**«2» «неудовлетворительно» или «не зачтено»** – студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, беспорядочно и неуверенно излагает программный материал по ОУП 07 Физическая культура, не умеет применять знания для решения практических и профессиональных задач, не демонстрирует овладения общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности.

### **3. Информационное обеспечение**

перечень учебных изданий, электронных изданий, электронных и Интернет-ресурсов, образовательных платформ, электронно-библиотечных систем, веб-систем для организации дистанционного обучения и управления им, используемые в образовательном процессе как основные и дополнительные источники.

#### **Основные источники:**

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/Лях В. И.- 7-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 2019. – 271 с.
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

#### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
3. Березин А.В., Зданевич А.А., Ионов, Б.Д. и др. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Пособие для учителей. // Под ред. В.И. Лях – 3-е изд., – М: Просвещение, 2002 г. – 125 с.
4. Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника и тактика обучения. Учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений. // Под ред. а Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М: Академия, 2001 г. – 520 с.
5. Решетников Н.В. Физическая культура. Учеб.пособие для студ.спец.проф.заведений. // под ред. Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицин. 3-е изд. – М: Академия, 2004 г. – 152 с.

#### **Электронные издания (электронные ресурсы):**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).  
[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

#### **Цифровая образовательная среда СПО PROОбразование:**



1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булькина, П. В. Пустошило. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/88477> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
3. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/98592> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
5. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/75830> (дата обращения: 04.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

#### **Электронно-библиотечная система:**

1. IPR BOOKS - <http://www.iprbookshop.ru/88477.html>
2. <http://www.iprbookshop.ru/95635.html>
3. <http://www.iprbookshop.ru/87872.html>
4. <http://www.iprbookshop.ru/85501.html>
5. <http://www.iprbookshop.ru/94698.html>

**Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им:**

Система дистанционного обучения ОГАПОУ «Алексеевский колледж»  
<http://moodle.alcollege.ru/>