

1041

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

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора

И.А. Злобина

31 августа 2021 г.

**Комплект  
контрольно-оценочных средств  
по учебной дисциплине  
ОГСЭ .05 Физическая культура  
для специальности  
09.02.07 Информационные системы и программирование  
4 курс**

Алексеевка – 2021

РАССМОТРЕНО

на заседании предметно-цикловой комиссии общих гуманитарных,  
социально – экономических и естественно – научных дисциплин  
Протокол № 1 от 31 августа 2021 г.

Председатель  Т.П. Шевченко

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

Составитель: Голубова Наталья Ивановна, преподаватель

# 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 учебной дисциплины Физическая культура.

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

.КОС разработан на основании рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура

## 1.2 Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины Физическая культура

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, зачета, дифференцированного зачета,

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания), с учетом личностных результатов, профессионального стандарта и стандарта компетенции Ворлдскиллс</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>• применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li><li>• пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li></ul>	<p>Грамотно составить комплекс УГ. Использовать комплекс УГ. В соответствии с требованиями составить правила закаливания демонстрировать умения выполнять закаливающие процедуры. Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление. Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа. Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы. Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта. Проявлять активность на занятиях физической культурой и в спортивных секциях. С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта. Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности.</p>

<p><b>знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• основы здорового образа жизни;</li> <li>• условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>• средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта. Зачет и дифференцированный зачет</p> <p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу</p> <p>Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания</p> <p>Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни</p> <p>Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмме</p> <p>Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики. Зачет и дифференцированный зачет</p>
--	--

## 2. Комплект оценочных средств ЗАЧЕТ VII семестр

### 2.1

Студенты должны в 7 семестре сдать зачеты по разделам программы «Легкая атлетика» и «Гимнастика»

Практические задания, направлены на контроль усвоения учебного материала по разделам легкая атлетика, гимнастика и тестового контроля физической подготовленности студентов и выполнение тестового задания по теоретическим вопросам.

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

#### 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

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

## Раздел «Гимнастика»

### 2.2 Выполнение зачетной акробатической комбинации

**1. Акробатика:** равновесие на правой; кувырок вперед; наклон вперед, стойка на лопатках; переход в упор на колено; лечь на спину; мост из положения лежа на спине; переход в упор на колено; прыжком в упор присев; встать; мост опусканием назад; переход в упор на колено, прыжком встать; шаг в сторону, руки в стороны.

**2. Составление и выполнение комплекса ритмической гимнастики** состоящей из 26- 30 упражнений (девушки), комплекс атлетической гимнастики (юноши).

#### Система оценки:

«отлично» - выполнение упражнения без ошибок;

«хорошо» - выполнение упражнения с одной грубой ошибкой или двумя мелкими;

«удовлетворительно» - выполнение упражнения с двумя грубыми ошибками или тремя мелкими;

«неудовлетворительно» - выполнение упражнения с тремя и более ошибками.

### 2.3. Тестовый контроль физической подготовленности

Тесты	оценка		
	5	4	3
Вращение обруча за мин. (раз)	140	120	110
Поднимание туловища за мин. (раз)	40	35	30
Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	160	130	100
Подтягивание в висе на низкой перекладине (девушки) (раз)	20	15	10
Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) (раз)	18	15	11
Тест на гибкость стоя на скамейке (см)	22	18	13

## ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

### VIII семестр

Студенты должны в 8 семестре сдать зачеты по разделам программы «Волейбол» Практические задания, направлены на контроль усвоения учебного материала по разделу волейбол. тестового контроля физической подготовленности студентов и выполнение тестового задания по теоретическим вопросам.

## 2.4 Раздел «Волейбол»

Выполнение учебных нормативов по технике владения мячом.

Техника владения мячом	Оценка		
	5	4	3
Верхняя передача мяча над собой	12	15	20
Нижняя передача мяча над собой	12	15	20
Передачи мяча через сетку	20	25	35
Подача мяча	5	4	3
Прием мяча	5	4	3

Система оценки: согласно таблицам результатов.

## 2.5 ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ

### 1. Физическая культура представляет собой...

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) часть человеческой культуры.

### 2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

### 3. Под физическим развитием понимается...

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

### 4. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

### 5. Отличительным признаком физической культуры является...

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) физическое совершенство;
- в) выполнение физических упражнений;
- г) занятия в форме уроков.

### 6. Физическими упражнениями называются...

а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;

б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;

г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

**7. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...**

а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;

б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;

в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

**8. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором...**

а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;

б) он обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;

в) он бодр и жизнерадостен;

г) наблюдается все вышеперечисленное.

**9. Что понимается под закаливанием?**

а) купание в холодной воде и хождение босиком;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;

г) укрепление здоровья

**10. Во время индивидуальных занятий с закалывающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит.**

а) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения.

б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма.

в) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении.

г) после занятия надо принять холодный душ.

**11. Осанкой называется...**

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;

б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;

в) привычная поза человека в вертикальном положении;

г) силуэт человека.

**12. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:**

а) затылком, ягодицами, пятками;

б) лопатками, ягодицами, пятками;

в) затылком, спиной, пятками;

г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**13. Главной причиной нарушения осанки является...**

а) привычка к определенным позам;

б) слабость мышц;

в) отсутствие движений во время школьных уроков;

г) ношение сумки, портфеля на одном плече

**14. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**

а) обеспечивает ритмичность работы организма;

б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;

г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

**15. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что...**

а) положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;

б) снимается утомление нервных клеток головного мозга;

в) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;

г) притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма.

**16. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как...**

а) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма;

б) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии;

в) способствуют повышению резервных возможностей организма;

г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям

**17. Под силой как физическим качеством понимается...**

а) способность поднимать тяжелые предметы;

б) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений;

в) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;

г) комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему.

**18. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?**

а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;

б) упражнения, способствующие снижению веса тела;

в) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;

г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений

**19. При воспитании гибкости следует стремиться к:**

а) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;

б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;

в) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставе;

г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

**20. Под выносливостью как физическим качеством понимается...**

а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разно образные физические нагрузки;

б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;

в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

г) способность сохранять заданные параметры работы.

**21. При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является...**



- а) максимальная активность систем энергообеспечения;
- б) умеренная интенсивность;
- в) максимальная интенсивность;
- г) активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата.

**22. *Техникой физических упражнений принято называть...***

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- б) способ организации движений при выполнении упражнений;
- в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- г) рациональную организацию двигательных действий.

**23. *Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует ...***

- а) потереть, почесать;
- б) нагревать;
- в) охлаждать;
- г) постараться положить на возвышение и обратиться к врачу.

**24. *На какие дистанции применяется низкий старт?***

- а) средние
- б) длинные
- в) короткие

**25. *Результат в прыжках засчитывается по:***

- а) пяткам
- б) носкам
- в) последняя точка касания

**26. *Для чего проводится тестовый контроль?***

- а) дает динамику физического развития;
- б) итоговый контроль;
- в) уровень развития физических качеств;
- г) ничего.

**27. *Когда применяется низкая стойка при спуске?***

- а) при крутом спуске;
- б) когда нужно снизить скорость;
- в) на пути препятствие;
- г) никогда.

**28. *Какой ход описан: Цикл движения – два скользящих шага и толчки разноименными палками?***

- а) попеременный двухшажный ход
- б) одновременный двухшажный ход
- в) попеременный четырехшажный ход

**29. *Какой ход описан: Два скользящих шага и один толчок палками?***

- а) одновременный бесшажный ход
- б) одновременный одношажный ход
- в) попеременный двухшажный ход
- г) одновременный двухшажный ход

**30. *Какой способ подъема здесь описан: Верхняя лыжа скользит, носок нижней отводится в сторону?***

- а) лесенкой
- б) скользящий
- в) елочкой
- г) полуюлочкой
- д) ступающий

**31. Какой способ подъема применяется если, глубокий снег, на лыжи налипают снег?**

- а) скользящий;
- б) «елочка»;
- в) ступающий;
- г) «лесенка».

**32. Какой способ подъема применяется на очень крутых склонах?**

- а) ступающим шагом;
- б) «елочка»;
- в) «лесенка»;
- г) скользящим шагом.

**33. Какие вы знаете стойки спусков?**

- а) основная
- б) высокая
- в) низкая
- г) широкая
- д) все вышеперечисленные

**34. По правилам соревнований в лыжных гонках, догоняющему нужно уступить:**

- а) одну лыжню;
- б) постараться убежать;
- в) обе лыжни;
- г) не уступать

**35. От чего зависит выбор способа подъема?**

- а) от крутизны склона;
- б) условий скольжения лыж;
- в) технической подготовленности;
- г) физической подготовки;
- д) все вышеперечисленные.

**36. Повороты на месте бывают:**

- а) прыжком на одной лыже;
- б) переступанием через лыжу;
- в) переступанием вокруг носков и пяток;
- г) прыжком;
- д) махом;
- е) махом через лыжу

**37. Какой ход применяется на спуске?**

- а) одновременный одношажный;
- б) одновременный бесшажный;
- в) никакой;
- г) попеременный двухшажный

**38. Количество игроков в волейболе на площадке:**

- а) 5
- б) 7
- в) 6
- г) 8

**39. Счет игры в волейболе ведется до...**

- а) 15 очков
- б) 25 очков
- в) 20 очков

**40. Прием мяча в волейболе бывает**

- а) верхний;

- б) нижний;
- в) кулаком;
- г) любой частью тела.

**41. Поддача мяча в волейболе выполняется с задней линии площадки:**

- а) с левого угла;
- б) с правого угла;
- в) со середины;
- г) с любой точки

**42. Когда спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх, их было всего 5 человек. Тем не менее фигуристу Николаю Панину-Коломенкину удалось стать олимпийским чемпионом. В каком году это было?**

- а) в 1900 г. на II Олимпийских играх в Париже;
- б) в 1908 г. на IV Олимпийских играх в Лондоне;
- в) в 1924 г. на I зимних Олимпийских играх в Шамони;
- г) в 1952 г. на VI зимних Олимпийских играх в Осло.

**43. Термин «олимпиада» означает...**

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) синоним Олимпийских игр;
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**44. В первых известных сейчас Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной...**

- а) одной стадии;
- б) двойной длине стадиона;
- в) 200 метрам;
- г) во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

**45. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?**

а) олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за Второй мировой войны;

- б) в 1976 г. XII зимние Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне;
- в) в 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве
- г) в нашей стране Олимпийские игры пока еще не проводились.

**46. Где и когда проводились последние зимние Олимпийские игры?**

- а) Санкт – Петербурге;
- б) Пекине;
- в) Пченхане
- г) Париже.

**47. Назовите белгородца - десятиборца, серебряного призера Олимпийских игр в Москве?**

- а) Прокопенко Н.
- б) Руцкой И.
- в) Шипулин Г.
- г) Куценко Ю.

**48. В честь кого назван спортивный комплекс в г. Белгороде?**

- а) Кабаевой А;
- б) Пилкина Н.
- в) Винниковаой Р.
- г) Хоркиной С.

**49. Кто из алексеевских спортсменов был участником Олимпийских игр?**

- а) Нетреба А.
- б) Лаухин Ф.

- в) Пушкалов Д.
- г) Герасименко А.

**50. Укажите, кто из ниже перечисленных спортсменов - белгородцев был участником XXVII Олимпийских игр в Лондоне:**

- а) Соколова Е., Тетюхин С., Швед А..
- б) Ермоленко Ю., Приходченко К., Соколова С..
- в) Желтуха Д., Кулешов А., Ушаков К., Тетюхин С..
- г) Попова Р., Пушкарев В., Фролова Р..

**51. Где и когда проходили последние зимние олимпийские игры?**

- а) Токио, 2021 г.
- б) Пхенчхан, 2018г.
- в) Лондон 2016

**52. Где проходили последние летние Олимпийские игры?**

- а) Москва
- б) Токио
- в) Сочи

**53. Каким должен быть вдох в дыхательной гимнастике А.Н. Стрельниковой?**

- а) пассивный;
- б) шумный, короткий;
- в) резкий;
- г) активный.

**54. Сколько нужно делать вдохов при выполнении каждого упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой А.Н.**

- а) 32 раза;
- б) 64 раза;
- в) 96 раз;
- г) 24 раза.

**55. Последовательность выполнения упражнений дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.**

1. Кошка
2. Обними плечи
3. Передний и задний шаг
4. Повороты головы
5. Перекаты
6. Насос
7. Ушки
8. Большой маятник
9. Маятник головой
10. Ладони
11. Погончики

- а) 4,7,9,10,6,1,2,3,8,11,5
- б) 7,11,2,1,8,3,4,9,6,10,5
- в) 2,1,7,9,11,8,4,6,10,5,3
- г) 10,11,6,2,8,1,7,9,4,5,3

**56. Под быстротой как физическим качеством понимается...**

- а) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость;

г) комплекс психофизических свойств, позволяющих человеку быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

**57. Для воспитания быстроты используются...**

- а) подвижные и спортивные игры;
- б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;
- в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений;
- г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.

**58. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...**

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) «челночного» бега;
- в) прыжков в высоту;
- г) метаний.

**59. Под гибкостью как физическим качеством понимается**

- а) морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.
- г) эластичность мышц и связок.

**60. Как дозируются упражнения «на гибкость», то есть сколько движений следует делать в одной серии?**

- а) Упражнения выполняются до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений;
- б) выполняется 12—16 циклов движений;
- в) упражнения выполняются до появления пота;
- г) упражнения выполняются до появления болевых ощущений.

### **Критерии оценивания**

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся; если правильно даны ответы на 60 - 55 вопросов теста.
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если студент ответил правильно на 54-45 вопросов.
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 44 до 30 правильных ответов теста. Низкий уровень сформированности .
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил 29 и менее вопросов.

### **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.

### **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. Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- 3-е изд., испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.
4. Журовин М.Л., Заградская О.В., Казаневич Н.В. и др. Гимнастика. Учебник для студентов высших пед.учеб.заведений. // Под ред. М.Л. Журовина, Н.Д. Меньшикова – М; Академия, 2001 г. – 448 с.
5. 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.
6. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

### **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).
4. [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).

### **Информационно-образовательная среда «Российская электронная школа» - <https://resh.edu.ru/>**

Урок 06. Организация самостоятельных занятий физической культурой - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/>

Урок 11. Метание гранаты с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/>

Урок 12. Физическое совершенствование. Гимнастика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/>

Урок 14. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/>

Урок 15. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/>

Урок 17. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/>

Урок 18. Прыжок в длину с места - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/>

- Урок 19. Челночный бег 3x10 м -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/>
- Урок 21. Физическое совершенствование. Спортивные игры -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/>
- Урок 33. Физическое совершенствование. Лапта -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/>
- Урок 38. Мост из положения лежа и стоя – техника выполнения -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/>
- Урок 4. Бег на 100 метров - техника выполнения -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/>
- Урок 41. Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/>
- Урок 42. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/>
- Урок 49. О.Ф.П. Круговая тренировка -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/>
- Урок 50. Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/>
- Урок 51. Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/>
- Урок 53. Волейбол. Защитные действия игроков, блокирование – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/>

### **Цифровая образовательная среда СПО PROФобразование:**

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 PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspro.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 PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspro.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 PROФобразование : [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 PROФобразование : [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 PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/75830> (дата обращения: 04.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

**Электронно-библиотечная система:**

**IPR BOOKS** - <http://www.iprbookshop.ru/88477.html>

<http://www.iprbookshop.ru/95635.html>

<http://www.iprbookshop.ru/87872.html>

<http://www.iprbookshop.ru/85501.html>

<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/>