

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

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора

_____ И.А. Злобина

_____ 2023 г.

**Комплект
контрольно-оценочных средств**

по учебной дисциплине

ОГСЭ.05 Физическая культура

для специальности

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

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)

Разработчик:

Меженская А.А. - преподаватель ОГАОУ «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 в рамках текущей аттестации (номер задания)	Средства контроля и оценки результатов обучения в рамках промежуточной аттестации (номер задания/контрольного вопроса/ экзаменационного билета)
Теоретический раздел			
Тема 1.1. основы здорового образа жизни	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.
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	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
Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	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

Тема 1.4. 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
Учебно методические занятия			
Тема 2.1. 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
Тема 2.2. 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.
Тема 2.3. 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.
Тема 2.4. 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			
Тема 3.1. Бег	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
Тема 3.2. Кроссовая подготовка	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
Тема 3.3. Дыхательная гимнастика	У1 З1 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	ПЗ №-1 Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.	ПЗ №-2- Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой.
Тема 3.4. Прыжок в длину с места и с разбега	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
Гимнастика			
Тема 4.1. Строевые упражнения	У1 З1 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9	ПЗ №-1- Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и	ПЗ №-1- Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и

	ЛР 11	сведения.	сведения.
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения и ритмическая гимнастика	У1 31 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
Тема 4.3. Акробатические упражнения	У1 31 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
Тема 4.4. Упражнения на брусках	У1 31 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	ПЗ №-1-3- <i>Упражнения на брусках-сдача учебных нормативов</i>	ПЗ №-1-3- <i>Упражнения на брусках-сдача учебных нормативов</i>
Тема 4.5. Дыхательная гимнастика	У1 31 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 комплекса.	ПЗ №-1-2- <i>Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой.</i> Правила выполнения. Последовательность комплекса.
Лыжная подготовка			
Тема 5.1. Техника передвижений на лыжах	У1 31 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7	ПЗ №-1-2- двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы,	ПЗ №-1-2- двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы,

	ЛР 9 ЛР 11	коньковый ход. Переход от одно- временных ходов к переменным и обратно	коньковый ход. Переход от одно- временных ходов к переменным и обратно
Тема 5.2. 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
Тема 5.3. 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.
Тема 5.4. 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
Волейбол			
Тема 6.1 Техника игры. Нападение	У1 З1 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	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.
Тема 6.2 Техника игры. В приеме	У1 З1 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9	ПЗ №-1-4.- стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование	ПЗ №-1-4.- стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование

	ЛР 11		
Тема 6.3 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
Тема.6.4. 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
Тема 6.5 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 Дифференцированны й 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 (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 (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 II 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 (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 (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
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 PROФобразование:

1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, 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://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 PROФобразование : [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 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:

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/>