

Приложение ППСЗ по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование
специалист по информационным системам
2024-2025 уч.г.: Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура

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

**Комплект
контрольно-оценочных средств**

по учебной дисциплине

ОГСЭ. 05 Физическая культура

для специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование
(Специалист по информационным системам)

3 курс

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 года № 1547, с учетом профессионального стандарта «Специалист по информационным системам», утвержденного Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 13 июля 2023 года № 586н.

Разработчик:

Жигулин Д.М. - 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 учебной дисциплины ОГСЭ 05. Физическая культура.

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

КОС разработан на основании рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

У3. пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

З1. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2. основы здорового образа жизни;

З3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)

З4 средства профилактики перенапряжения

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

ОК 3. - Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

ОК 4. - Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 6. - Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 7. - Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, 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

Перечень знаний и умений в соответствии с профессиональным стандартом уметь:

1) использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления

здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

2) применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

3) пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

знать:

1) роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

2) основы здорового образа жизни;

3) условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

Перечень знаний, умений, навыков в соответствии со спецификацией стандарта компетенции Профессионал, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

1) знать и понимать принципы и практики, которые позволяют продуктивно работать в команде;

2) знать, как проявить инициативу и предприимчивость в целях выявления, анализа и оценивания информации из различных источников.

3) уметь применять исследовательские приемы и навыки, чтобы быть в курсе последних отраслевых решений;

4) планировать график рабочего дня с учетом требований

Планируемые личностные результаты освоения рабочей программы

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

1.3 Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Наименование тем	Коды компетенций (ОК, ПК) умений (У), знаний (З), личностных результатов (ЛР), формированию 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)
Учебно-тренировочные занятия Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег	ОК 8, У1, У2, 32, 34, ЛР2, ЛР5, ЛР9	ПЗ № 1 КУ № 3 КН	КН №1 ТЗ
Тема 1.2. Кроссовая подготовка	ОК 8, У1, У2, 31, 32, 34, ЛР2, ЛР5, ЛР9	ПЗ № 2 КУ № 4 КН	КН № 1 ТЗ
Тема 1.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»	ОК 8, У1, 33, 34, ЛР2, ЛР9	ПЗ № 3 КУ № 5 КН	КН № 1 ТЗ
Тема 1.4. Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги	ОК 8, У1, 33, 34, ЛР2, ЛР7, ЛР9	КУ № 6. КН	КН № 1 ТЗ
Тема 1.5. Метание гранаты	ОК 8, У1, 33, 34,	КУ № 7 КН	КН № 1 ТЗ

	ЛР1, ЛР2, ЛР9		
Раздел 2. Гимнастика. ППФП			
Тема 2.1. Строевые упражнения	ОК 8,У1, У2, 31, 32, ЛР1, ЛР2, 9		
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения ППФП	ОК 8,У1, У2, , 31, 32, 33, 34, ЛР2, ЛР7, ЛР9	КУ № 8	
Тема 2.3. Акробатические упражнения	ОК 8, У1, У2, 32, ЛР2, ЛР7, ЛР9,	КУ № 9 КН	КН № 2
Тема 2.4. Атлетическая и ритмическая гимнастика	ОК 8,У1, У2, У3 32, 33, 34, ЛР2, ЛР7, ЛР9	КУ № 10 КН	КУ № 11 КН № 2
Тема 2.5. Дыхательная гимнастика	ОК 8, У1, У2, У3, 33, 34, ЛР2, ЛР9	ПЗ № 4	ПЗ № 3
Раздел 3. Лыжная подготовка.			
Тема 3.1. Техника передвижений на лыжах	ОК 8, У1, У2, 33, 34, ЛР2, ЛР7,ЛР9	КУ № 11 ПЗ КН	ТЗ
Тема 3.2. Способы подъемов и спусков	ОК 8, У1, У2, 31, , 33, 34,ЛР2, ЛР9	КУ № 12 КН	ТЗ
Тема 3.3. Способы торможения	ОК 8, У2, 31, 33, 34, ЛР2, ЛР9	КУ № 14	ТЗ
Тема 3.4. Способы поворотов в движении	ОК 8, У1, У 2,3 1,32, 3 3, 3 4,ЛР 2 ЛР7, ЛР 9	КУ № 8	ТЗ
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Техника игры. Нападение	ОК 8, У 1,У 2, 3 1, 3 2, 3 3, 3 4, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9	КУ № 13 ПЗ № 5 КН № 3	КН № 3 ТЗ
Тема 4.2. Техника игры. Защита	ОК 8, У 1,У 2, 3 1, 3 2, 3 3, 3 4, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9	КУ № 14 КН № 3	КН № 3 ТЗ
Тема 4.3. Элементы тактики	ОК 8, У 1,У 2, 3 1, 3 2, 3 3, 3 4, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9	КУ № 13	КН № 3 ТЗ
Тема 4.4.	ОК 8, У 1, У 2,	КУ № 14	КН № 3

Тактика защиты	З 1, З 2, З 3, З 4 ЛР 1, ЛР 2, ЛР9		ТЗ
Тема 5.5. Учебная игра	ОК 8, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9	КН № 3	КН № 3 ТЗ

2. Комплект оценочных средств для текущей аттестации

2.1. Практические занятия (ПЗ)

- ПЗ №1. Пробежать кросс 1200 м 2000м
 ПЗ № 2. Отработать технику низкого и высокого старта
 ПЗ № 3. Пробежать кросс в сочетании с ходьбой до 40 мин.....
 ПЗ № 4. Выполнять дыхательную гимнастику А.Н.Стрельниковой
 ПЗ № 5. Повторить правила соревнований по волейболу

2.2. Комплексы упражнений

- КУ №1. Подготовить комплекс изометрических упражнений
 КУ № 2. Подобрать упражнения для развития любого физического качества
 КУ № 3. Подготовить комплекс ритмической гимнастики для разминки
 КУ № 4. Подготовить комплекс ОРУ без предметов для разминки
 КУ № 5. Подготовить комплекс ОРУ с палками для разминки
 КУ № 6. Подобрать упражнения для развития силы
 КУ № 7. Подобрать упражнения для развития гибкости
 КУ № 8. Отработать упражнения комплекса ритмической гимнастики
 КУ № 9. Подобрать упражнения для развития профессиональных качеств
 КУ № 10. Подобрать ОРУ с мячами
 КУ № 11. Подготовить упражнения атлетической гимнастики с гантелями
 КУ № 12. Комплекс ОРУ для разминки на лыжах
 КУ № 13. Подобрать упражнения для круговой тренировки
 КУ № 14. Подобрать упражнения на скамейках

2.3. Контрольные нормативы

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА КН № 1

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.

Раздел «Гимнастика» КН № 2

Выполнение зачетной акробатической комбинации

1. Акробатика (девушки): 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.

Акробатика (юноши): 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; стойка на голове; кувырок вперед; встать прыжком.

2. Составление и выполнение комплекса ритмической гимнастики, состоящей из 26- 30 упражнений

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.

.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

Раздел «Волейбол» КН № 3

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

3. Комплект оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Контрольные нормативы

КН № 1 Легкая атлетика

КН № 2 Гимнастика

КН № 3 Волейбол

3.2. Тестовое задание (ТЗ)

1. Какое максимальное количество игроков может находиться на одной площадке в волейболе?
 - а). 6**
 - б). 9 .
 - в). 12
2. Кто основал игру «волейбол»?
 - а). Альфред Холстед.
 - б). Вильям Морган.**
 - в). Джеймс Нейсмит.
3. Какая страна считается родиной волейбола?
 - а). Россия.
 - б). США.**
 - в). Япония
4. Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть партию в волейболе?
 - а) 30
 - б) 15
 - в) 25**
5. Сколько очков должна быть разница в счете?
 - а) 1
 - б) 2**
 - в) 3
6. Какова высота волейбольной сетки на мужских соревнованиях?
 - а) 2.28
 - б) 2.36
 - в) 2.43**
7. Игра в волейбол ведётся на прямоугольной площадке размером
 - а) 19 x 8
 - б) 19 x10
 - в) 18 x 9
8. На сколько зон условно разделена одна половина площадки при игре в волейбол?

- а) **6**
б) 12
в) 5
9. До скольких очков играют пятую (тай-брейковую) партию ?
а) 25
б) **15**
в) 30
10. Сколько касаний разрешается выполнять при розыгрыше мяча одной команде?
а) 2
б) **3**
в) 4
11. Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую?
а) против часовой стрелки
б) **по часовой стрелке**
в) куда покажет судья
12. Какое количество выигранных партий необходимо команде для победы в матче из 5 партий?
а) 2
б) **3**
в) 4
13. Сколько секунд отводится на подачу игроку?
а) 5
б) 6
в) **8**
14. Либеро – это...
а) разыгрывающий игрок
б) нападающий игрок
в) **игрок зоны защиты**
15. Какова высота волейбольной сетки на женских соревнованиях?
а) **2.24**
б) 2.26
в) 2.38
16. На каком счете в 5 партии меняются команды площадками?
а) 7 очков
б) 10 очков
в) **8 очков**
17. С какой точки задней линии производится подача мяча:
а) с левой б) с **правой** в) с **любой**
18. Кто из белгородских спортсменов - волейболистов стали олимпийскими чемпионами в Лондоне в 2012 году?
а) Косарев А., Хомутцких В., Хтей Т., Мусэрский Д.
б) **Тетюхин С., Мусэрский Д., Т.Хтей, Ильиных Д.**
в) Тетюхин С., Хомутцких В., Яковлев Ф., Хтей Т.
19. Кто из Белгородских волейболистов участвовал в олимпийских играх в 2016 году в Рио-де Жанейро?
а) Мусэрский Д.
б) Ильиных Д.
в) **Тетюхин С.**
20. Кто из белгородцев – волейболистов нес флаг России на олимпийских играх в Рио-де Жанейро?
а) **Тетюхин С.**

- б) Мусэрский Д.
в) Хтей Т.
21. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует ...
а) потереть, почесать;
б) нагревать;
в) охлаждать;
22. На какие дистанции применяется низкий старт?
а) средние
б) длинные
в) короткие
23. Результат в прыжках засчитывается по:
а) пяткам
б) носкам
в) последняя точка касания
24. В беге на короткие дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является
а) быстрота; б) сила; в) выносливость.
25. Один из способов прыжка в высоту называется:
а) «ножницы» б) переступание; в) перемахивание.
26. Назовите снаряд, который не метают в лёгкой атлетике.
а) Стрела; б) Копьё; в) Молот
27. Технику прыжка в длину с разбега условно принято разделять на следующие фазы:
а) разбег, фаза полета, приземление;
б) разбег, отталкивание, приземление;
в) разбег, отталкивание, полет, приземление;
28. Что не относится к легкой атлетике?
а) прыжковые упражнения;
б) подвижные и спортивные игры;
в) метания и толкания.
29. Технику бега условно принято разделять на следующие фазы:
а) старт, бег по дистанции, финиширование;
б) старт, стартовый разгон, финиширование;
в) старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование;
30. Какую дистанции нельзя отнести к коротким?
а) 100 м; б) 200 м.; **в) 800 м**
31. При беге на длинные дистанции развивается:
а) ловкость; б) быстрота; **в) выносливость.**
32. Когда применяется низкая стойка при спуске?
а) при крутом спуске;
б) когда нужно увеличить скорость;
в) на пути препятствие;
33. Какой ход описан: Цикл движения – два скользящих шага и толчки разноименными палками?
а) попеременный двухшажный ход
б) одновременный двухшажный ход
в) попеременный четырехшажный ход
34. Какой ход описан: Два скользящих шага и один толчок палками?
а) одновременный одношажный ход
б) попеременный двухшажный ход
в) одновременный двухшажный ход

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

- а) лесенкой
- б) елочкой
- в) полуелочкой**

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

- а) скользящий;
- б) «елочка»;
- в) ступающий;**

37. Какой способ подъема применяется на очень крутых склонах?

- а) ступающим шагом;
- б) «елочка»;
- в) «лесенка»;**

38. Какие вы знаете стойки спусков?

- а) высокая
- б) широкая
- в) все вышеперечисленные**

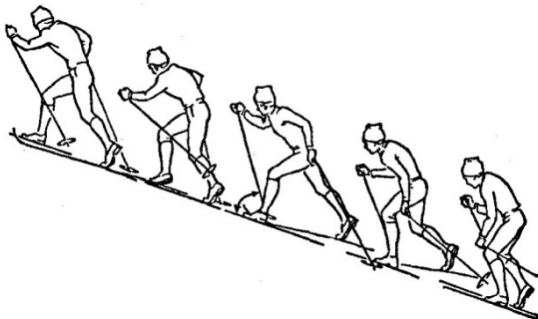
39. По правилам соревнований в лыжных гонках, догоняющему нужно уступить:

- а) одну лыжню;
- б) обе лыжни;**
- в) не уступать

40. Какой ход применяется на спуске?

- а) одновременный двухшажный;
- б) одновременный бесшажный;**
- в) попеременный двухшажный

41. На рисунке изображен подъем



- а) полуелочкой
- б) параллельным шагом
- в) скользящим шагом
- г) коньковым шагом

42. На рисунке изображен подъем



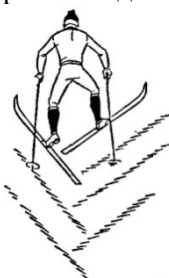
- а) коньковым ходом
- б) ступающим шагом
- в) полуконьковым шагом
- г) классической елочкой

43. На рисунке изображен подъем



- а) ступающим шагом
- б) елочкой
- в) полуюлочкой
- г) лесенкой

44 . На рисунке изображен подъем



- а) коньком
- б) полуконьком
- в) полуюлочкой
- г) елочкой

45. На рисунке изображен подъем



- а) ступающим шагом
- б) переступанием
- в) классическим шагом
- г) лесенкой

Система оценки

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 45 до 40 правильных ответов.
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 39 до 30 правильных ответов теста.
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 29 до 20 правильных ответов теста.
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил 19 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. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

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. 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:

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/>