

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

**Комплект
контрольно-оценочных средств**

по учебной дисциплине

ОГСЭ 04. Физическая культура

для специальности

**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
2 курс**

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

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 учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура.

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

КОС разработан на основании рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ 04. 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

Профессиональные (ПК) и общие (ОК) **компетенции**, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

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

уметь:

- 1) уметь подбирать содержание и материалы для оформления презентации в соответствии с восприятием человека
- 2) применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- 3) уметь применять компьютерные средства обучения

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 Ворлдскиллс), которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

- 1) уметь подбирать содержание и материалы для оформления презентации в соответствии с восприятием человека
- 2) знать и понимать: компьютерные средства обучения; возможности программы Microsoft Office? SMART notebook; SMART table;
- 3) уметь применять компьютерные средства обучения

Планируемые личностные результаты освоения рабочей программы

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. 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, профессиональных 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 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) |
|------------------|---|--|--|
|------------------|---|--|--|

| | | | |
|---|---|--|--------------|
| Раздел 1. Практический Учебно-методические занятия | У1 | С № 1 | ТЗ № №1 |
| Тема 1.1. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции | У2 У3 31 3 2 33 34 ЛР1 | ФО № 1 | |
| Тема 1.2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленности | У1 У2 32 34 ЛР2 ЛР5 ЛР9 | С № 2 КУ № 2 ФО № 2 | |
| Тема 1.3. Методика организации и проведения туристического подхода. | У1 У2 32 34 ЛР2 ЛР5 ЛР9 | ФО № 3 С № 3 С № 4 ФО № 4 | ТЗ № №1 |
| Учебно-тренировочные занятия Раздел 1. Легкая атлетика | | | |
| Тема 1.1. Бег | У1, У2, 32, 34, ЛР2, ЛР5, ЛР9 | ПЗ № 1 КУ № 3 КН | КН №1 ТЗ |
| Тема 1.2. Кроссовая подготовка | У1, У2, 31, 32, 34, ЛР2, ЛР5, ЛР9 | ПЗ № 2 КУ № 4 КН | КН № 1 ТЗ |
| Тема 1.3. Прыжок в высоту способом «ножницы» | 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 | У1, 33, 34, ЛР2, ЛР7, ЛР9 | КУ № 6. КН | КН № 1 ТЗ |

| | | | |
|---|--|-----------------------------|-------------------|
| Тема 1.5. Метание гранаты | У1, 33, 34, ЛР1, ЛР2, ЛР9 | КУ № 7 КН | КН № 1 ТЗ |
| Раздел 3. Гимнастика. ППФП | | | |
| Тема 3.1. Строевые упражнения | У1, У2, 31, 32, ЛР1, ЛР2, 9 | | |
| Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения | У1, У2, 31, 32, 33, 34, ЛР2, ЛР7, ЛР9 | КУ № 8 | |
| Тема 3.3. Акробатические упражнения | У1, У2, 32, ЛР2, ЛР7, ЛР9, | КУ № 9 КН | КН № 2 |
| Тема 3.4. Атлетическая гимнастика | У1, У2, У3 32, 33, 34, ЛР2, ЛР7, ЛР9 | КУ № 10 КН | КУ № 11 КН № 2 |
| Тема 3.5. Дыхательная гимнастика | У1, У2, У3, 33, 34, ЛР2, ЛР9 | ПЗ № 4 | ПЗ № 3 |
| Раздел 4. Лыжная подготовка. | | | |
| Тема 4.1. Способы подъемов | У1, У2, 33, 34, ЛР2, ЛР7, ЛР9 | КУ № 11 ПЗ КН | ТЗ |
| Тема 4.2. Способы спусков | У1, У2, 31, 33, 34, ЛР2, ЛР9 | КУ № 12 КН | ТЗ |
| Тема 4.3. Способы торможения | У2, 31, 33, 34, ЛР2, ЛР9 | КУ № 14 | ТЗ |
| Тема 4.4. Способы поворотов в движении | У1, У 2,3 1,32, 3 3, 3 4, ЛР 2 ЛР7, ЛР 9 | КУ № 8 | ТЗ |
| Раздел 5. Волейбол | | | |
| Тема 5.1. Техника игры. Нападение | 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 5.2. Техника игры. Защита | У 1, У 2, 3 1 3 2, 3 3, 3 4, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9 | КН № 3 | КН № 3 ТЗ |
| Тема 5.3. Элементы тактики | У 1, У 2,3 1, 3 2, 3 3, 3 4, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9 | КУ № 13 | КН № 3 ТЗ |
| Тема 5.4. Тактика защиты | У 1, У 2, 3 1, 3 2, 3 3, 3 4 ЛР 1, ЛР 2, ЛР9 | КУ № 14 | КН № 3 ТЗ |

| | | | |
|------------------------|--|--------|--------------|
| Тема 5.5. Учебная игра | 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. Сообщения

С № 1. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции

С № 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленности

С № 3. Методика организации и проведения туристического подхода.

С № 4. Методика оценки и коррекции телосложения.

2.2. Фронтальный опрос (ФО)

· ФО № 1.

1. Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины
2. Профилактика усталости, утомления и переутомления
3. Утренняя зарядка
4. Вводная гимнастика
5. Физкультурная пауза
6. Производственная гимнастика
7. Вспомогательные средства для ускорения восстановительного процесса и повышения работоспособности

ФО № 2.

1. Цель, направленность и формы самостоятельных занятий.
2. Методика проведения простейших самостоятельных занятий тренировочной направленности:
3. УГГ, ходьба, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах
4. Требования к проведению этих видов

ФО № 3.

1. Виды и формы туризма
2. Обеспечение безопасности в походе.
3. Снаряжение в пешем походе.
4. Организация привалов и бивуака.
5. Оказание первой медицинской помощи.

ФО № 4.

1. Основные признаки правильной осанки
2. Наиболее часто встречающиеся нарушения осанки
3. Простейшие методы коррекции осанки
4. Типы телосложения и способы коррекции его

5. Уметь оценить свою осанку и телосложение.

6. Что такое корригирующая гимнастика

2.3. Практические задания (ПЗ)

ПЗ №1. Пробежать кросс 800м – 1200 м

ПЗ № 2. Отработать технику низкого и высокого старта

ПЗ № 3. Пробежать кросс в сочетании с ходьбой до 30 мин.

ПЗ № 4. Выполнять дыхательную гимнастику А.Н.Стрельниковой

ПЗ № 5. Повторить правила соревнований по волейболу

2.4. 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

2.5. 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) | 110 | 90 | 80 |
| Поднимание туловища за мин. (раз) | 30 | 25 | 20 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз) | 135 | 110 | 75 |
| Подтягивание в висе на низкой перекладине (девушки) (раз) | 15 | 9 | 5 |
| Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) (раз) | 13 | 11 | 7 |
| Тест на гибкость стоя на скамейке (см) | 20 | 17 | 12 |

Раздел «Волейбол» КН № 3

Выполнение учебных нормативов по технике владения мячом.

| Техника владения мячом | Оценка | | |
|------------------------|--------|---|---|
| | 5 | 4 | 3 |
| | | | |

| | | | |
|---------------------------------|----|----|----|
| | | | |
| Верхняя передача мяча над собой | 8 | 10 | 12 |
| Нижняя передача мяча над собой | 8 | 10 | 15 |
| Передачи мяча через сетку | 16 | 20 | 26 |
| 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

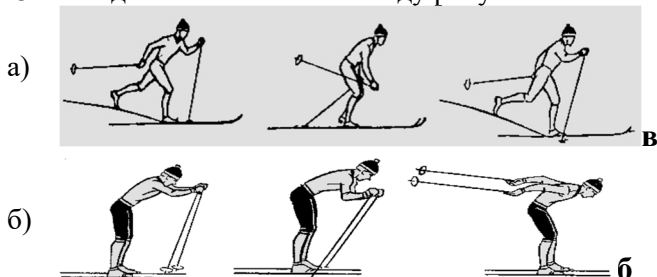
КН № 3 Волейбол

3.2. Тестовое задание (ТЗ)

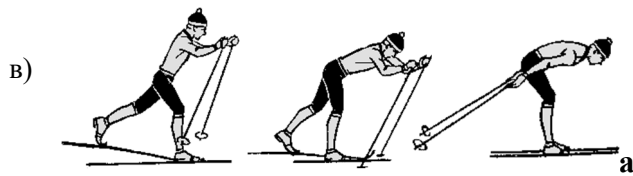
1. На какие дистанции применяется низкий старт?
 - а) средние
 - б) длинные
 - в) короткие**
2. Результат в прыжках засчитывается по:
 - а) пяткам
 - б) носкам
 - в) последняя точка касания**
3. Бег, требующий проявления максимальных скоростных способностей спортсмена – это бег
 - а) стайерский
 - б) спринтерский**
 - в) кроссовый
4. Марафон – это бег на
 - а) 23 км 250 м
 - б) 37 км 558 м
 - в) 42 км 195 м**
5. Кроссовый бег – это
 - а) длинный спринт
 - б) бег по пересеченной местности**
 - г) бег с преодолением барьеров
6. Гладкий бег – это бег
 - а) по пересеченной местности
 - б) бег по стадиону**
 - в) бег с препятствиями
7. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует ...
 - а) нагревать;
 - б) охлаждать;**
 - в) постараться положить на возвышение и обратиться к врачу.
8. Волейбол – это вид спорта
 - а) циклический
 - б) сложно-координационный
 - в) игровой**
9. Волейбол – это
 - а) игра двух команд на игровой площадке с двумя кольцами
 - б) игра двух команд на игровой площадке размером 24 × 20 м

- в) игра двух команд на игровой площадке, разделенной сеткой**
10. Число игроков одной команды на площадке в игре волейбол составляет
- а) 4 чел.
 - б) 5 чел.
 - в) 6 чел.**
11. Игра в волейбол продолжается
- а) 3-5 партий**
 - б) 2-6 партий
 - в) 3-6 партий
12. Высота сетки для игры в волейбол для мужчин составляет
- а) 200 см
 - б) 236 см
 - в) 243 см**
13. Высота сетки для игры в волейбол для женщин составляет
- а) 200 см
 - б) 224 см**
 - в) 240 см
14. Количество касаний мяча (кроме блока) игроками в волейбол играющей стороной составляет
- а) 2 касания
 - б) 3 касания**
 - в) 5 касаний
15. Игра в волейбол начинается
- а) передачей
 - б) подачей**
 - в) приемом мяча
16. После выигрыша первой партии в волейбол одной из команд
- а) команды разыгрывают подачу
 - б) команды меняются площадками**
 - в) команды играют вторую партию на тех же площадках
17. При игре в волейбол в случае равного счета (24:24) игра продолжается до достижения преимущества в
- а) одно очко
 - б) два очка**
 - в) три очка
18. В волейболе победитель жеребьевки, происходящей в присутствии двух капитанов команд, выбирает
- а) право подавать или принимать подачу или сторону площадки**
 - б) количество партий
 - в) судью соревнований
19. В волейболе, если при подаче мяч касается сетки и перелетает на сторону противника, то
- а) игра останавливается, и право подачи переходит к сопернику
 - б) игра не останавливается**
 - в) команда, совершившая подачу, теряет очко
20. Лыжная подготовка – это
- а) международные соревнования
 - б) участие в зимних соревнованиях
 - в) обязательный раздел физического воспитания в средних специальных учебных заведениях**
21. Основная цель лыжной подготовки – это
- а) достижение возможно более высоких результатов в избранном виде лыжного спорта
 - б) увеличение мышечной массы лыжников
 - в) достижение наибольшего оздоровительного эффекта занятий**
22. Лыжные ходы подразделяют на
- а) классические**
 - б) беговые
 - в) фигурные

23. Среди лыжных ходов выделяют
- самокатный
 - бесшажный**
 - разноименный четырехшажный
24. Современные способы лыжных ходов включают
- попеременные**
 - разноодновременные
 - комбинированные
25. По количеству шагов в цикле хода лыжные ходы классифицируют на
- трехшажные
 - пятишажные
 - двухшажные**
26. В основе попеременных ходов лежит
- поочередное отталкивание руками и разноименно по отношению к толчковой ноге рукой**
 - одновременное отталкивание руками при помощи палок
 - одновременный вынос рук для толчка
27. В попеременном двухшажном ходе на каждый скользящий шаг приходится
- четыре толчка палкой
 - три толчка палкой
 - два толчка палкой**
28. Одновременные ходы применяются
- на крутых подъемах
 - на крутых спусках
 - при хорошем скольжении**
29. К одновременным лыжным ходам относятся
- двухскоростной
 - четырёхшажный
 - одношажный**
30. Среди одновременных лыжных ходов выделяют
- бесшажный**
 - бесскользящий
 - бесполезный
31. К способам преодоления подъемов на лыжах относится подъем
- «саночками»
 - «елочкой»**
 - «сосенкой»
32. Преодолевать подъемы на лыжах можно
- скользящим шагом**
 - переменным шагом
 - танцующим шагом
33. Поворот на лыжах на месте можно осуществлять
- переступанием вокруг пяток лыж**
 - махом через палки назад
 - прыжком через носки лыж
34. Найдите соответствие между рисунками и названиями лыжных ходов



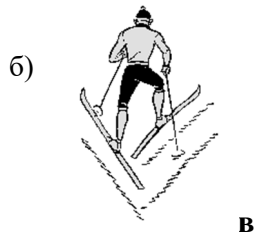
- одновременный одношажный ход
- одновременный бесшажный ход
- попеременный двухшажный ход



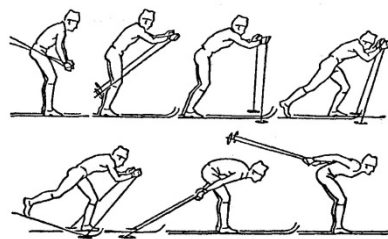
35. Найдите соответствие между рисунками и названиями способами подъемов



- а) «полуелочкой»
- б) «лесенкой»
- в) «елочкой»

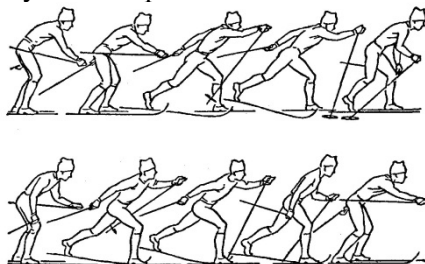


36. На рисунке изображен



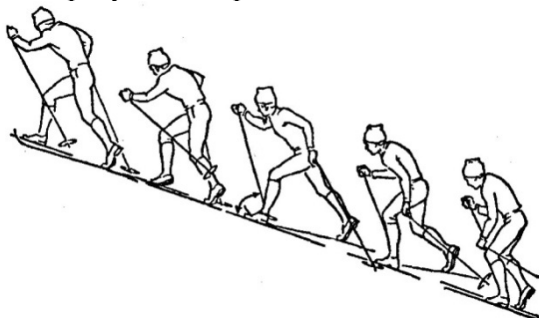
- а) одновременный одношажный ход
- б) одновременный двушажный ход
- в) попеременный двушажный ход

37. На рисунке изображен



- а) одновременный одношажный ход
- б) одновременный двушажный ход
- в) попеременный двушажный ход

38. На рисунке изображен подъем



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

39. В беге на короткие дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является

- а) **быстрота**
- б) сила
- в) выносливость;

40. Один из способов прыжка в высоту называется:

- а) **«ножницы»**
- б) перекачивание
- в) переступание.

Критерии оценивания

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 40 до 35 правильных ответов
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 34 до 25 правильных ответов теста.
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 24 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. 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).

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/>

