

**Приложение ППСЗ по специальности 44.02.01 Дошкольное образование
2024-2025 уч.г.: Комплект контрольно-оценочных средств учебной дисциплины
СГ. 04 Физическая культура**

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

**Комплект
контрольно-оценочных средств**

по учебной дисциплине

СГ. 04 Физическая культура

для специальности
44.02.01 Дошкольное образование
2 курс

Алексеевка – 2024

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 августа 2022 года № 743, с учетом профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)", утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 года № 544н.

Разработчик:

Голубова Н.И., 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 СГ. 04 Физическая культура.

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

.КОС разработан на основании рабочей программы учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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**:

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

З 2 основы здорового образа жизни;

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

З 4 средства профилактики перенапряжения

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

ПК 1.1 Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.

ОК 08. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

Перечень знаний, умений, навыков в соответствии со спецификацией стандарта компетенции Профессионал, 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
- 4) знать и понимать профессиональную терминологию;
- 5) владеть профессиональной терминологией; коммуницировать с разными субъектами образовательного процесса.

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 профессионально 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 личностных результатов (ЛР), ОК, ПК 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 текущей и промежуточной аттестации (номер задания/контрольного вопроса/ экзаменационного билета)
Лекция Средства физической культуры	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 8, ЛР 1, ЛР 2	Сообщения	Сообщения
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 08, ПК 1.1, ЛР2, ЛР5, ЛР9	ПЗ № 1 КУ № 3 КН	КН №1 ТЗ
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 08, ЛР2, ЛР5, ЛР 9	ПЗ № 2 КУ № 4 КН	КН № 1 ТЗ
Тема 1.3 Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 08, ПК 1 ЛР2, ЛР7, ЛР9	КУ № 6. КН	КН № 1 ТЗ
Тема 1.4. Метание мяча и гранаты	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 08, ПК 1.3, ЛР1, ЛР2, ЛР9	КУ № 7 КН	КН № 1 ТЗ
Раздел 2. Гимнастика.			
Тема 2.1. Физические упражнения	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ЛР1, ЛР 2, ЛР 9		

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3. ЛР2, ЛР7, ЛР9	КУ № 8	
Тема 2.3. Акробатические упражнения	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3. ЛР2, ЛР7, ЛР 9,	КУ № 9 КН	КН № 2
Тема 2.4. Атлетическая и ритмическая гимнастика	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 08, ПК 1, ЛР2, ЛР7, ЛР9	КУ № 10 КН	КУ № 11 КН № 2
Тема 2.5. Дыхательная гимнастика	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 08, ПК 1.1, ЛР2, ЛР9	ПЗ № 4	ПЗ № 3
Раздел 3. Лыжная подготовка.			
Тема 3.1. Техника передвижений на лыжах	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 08, ПК 1.3, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9	КУ № 11 ПЗ КН	ТЗ
Тема 3.2. Способы подъемов и спусков	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 08., ПК 1.1, ЛР2, ЛР9	КУ № 12 КН	ТЗ
Тема 3.3. Способы торможения	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 08, ЛР2, ЛР9	КУ № 14	ТЗ
Тема 3.4. Способы поворотов в движении	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 08, ,ЛР 2, ЛР7, ЛР 9	КУ № 8	ТЗ
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Техника передвижения волейболиста.	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9	КУ № 13 ПЗ № 5 КН № 3	КН № 3 ТЗ
Тема 4.2. Прием и передача мяча.	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9	КУ № 14 КН № 3	КН № 3 ТЗ
Тема 4.3.	У1, У2, У3,	КУ № 13	КН № 3

Подача мяча	31, 32, 33, 34, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9		ТЗ
Тема 4.4. Техника игры в волейбол	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР9	КУ № 14	КН № 3 ТЗ
Тема 4.5. Двухсторонняя игра	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9	КН № 3	КН № 3 ТЗ
Раздел 5. Баскетбол			
Тема 5.1			
Передвижение, остановки, повороты	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9	КУ № 11 ПЗ КН	КН № 3 ТЗ
Тема 5.2 Передачи мяча	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9	КУ № 14 КН № 3	КН № 3 ТЗ
Тема 5.3 Ведение мяча	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9	КУ № 13	КН № 3 ТЗ
Тема 5.4 Бросок в корзину	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9	КУ № 14	КН № 3 ТЗ

2. Комплект оценочных средств для текущей аттестации

2.1. Сообщения

С № 1 Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной

С № 2. Зоны риска физического здоровья воспитателя.

С № 3. Средства профилактики перенапряжения, стресса

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. Комплект оценочных средств для текущей аттестации

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 м (мин., сек.)	12,40	14,40	16,0
Метание гранаты	35,00	30,00	25,00
Прыжки в длину с места	245	225	200
Прыжки в длину с разбега (см)	450	440	430
Прыжки в высоту с разбега (см)	140	135	130

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

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.

	Оценка		
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

Раздел Баскетбол КН № 4

	Оценка		
Техника владения мячом	5	4	3
Броски мяча с 5 позиций трехсекундной зоны слева направо и обратно из 10 бросков	6	4	3
Бросок мяча из под кольца из 8 попыток	6	4	3
Ведение мяча поочередно правой и левой рукой с обводкой стоек	20	18	16
Подача мяча	5	4	3
Прием мяча	5	4	3

3. Комплект оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Контрольные нормативы

КН № 1 Легкая атлетика

КН № 2 Гимнастика

КН № 3 Волейбол

КН № 4 Баскетбол

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
- а) самокатный
 - б) бесшажный**
 - в) разноименный четырехшажный
24. Современные способы лыжных ходов включают
- а) попеременные**
 - б) разноодновременные
 - в) комбинированные
25. По количеству шагов в цикле хода лыжные ходы классифицируют на
- а) трехшажные
 - б) пятишажные
 - в) двухшажные**
26. В основе попеременных ходов лежит
- а) поочередное отталкивание руками и разноименно по отношению к толчковой ноге рукой**
 - б) одновременное отталкивание руками при помощи палок
 - в) одновременный вынос рук для толчка

27. В попеременном двухшажном ходе на каждый скользящий шаг приходится

- а) четыре толчка палкой
- б) три толчка палкой
- в) два толчка палкой**

28. Одновременные ходы применяются

- а) на крутых подъемах
- б) на крутых спусках
- в) при хорошем скольжении**

29. К одновременным лыжным ходам относятся

- а) двухскоростной
- б) четырехшажный
- в) одношажный**

30. Среди одновременных лыжных ходов выделяют

- а) бесшажный**
- б) бесскользящий
- в) бесполезный

31. К способам преодоления подъемов на лыжах относится подъем

- а) «саночками»
- б) «елочкой»**
- в) «сосенкой»

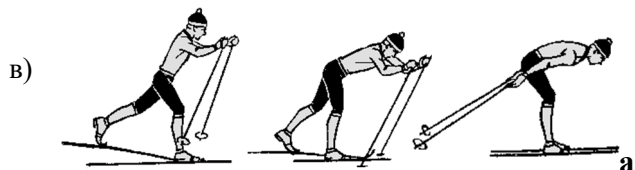
32. Преодолевать подъемы на лыжах можно

- а) скользящим шагом**
- б) переменным шагом
- в) танцующим шагом

33. Поворот на лыжах на месте можно осуществлять

- а) переступанием вокруг пяток лыж**
- б) махом через палки назад
- в) прыжком через носки лыж

34. Найдите соответствие между рисунками и названиями лыжных ходов

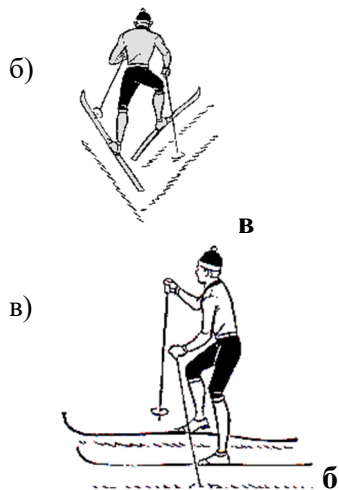


- а) одновременный одношажный ход
- б) одновременный бесшажный ход
- в) попеременный двухшажный ход

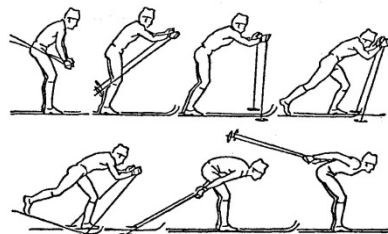
35. Найдите соответствие между рисунками и названиями способами подъемов



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

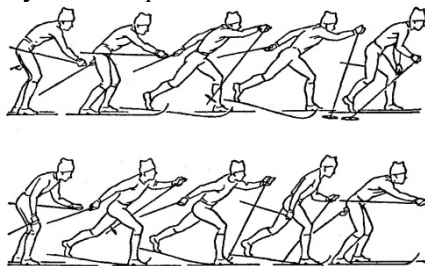


36. На рисунке изображен



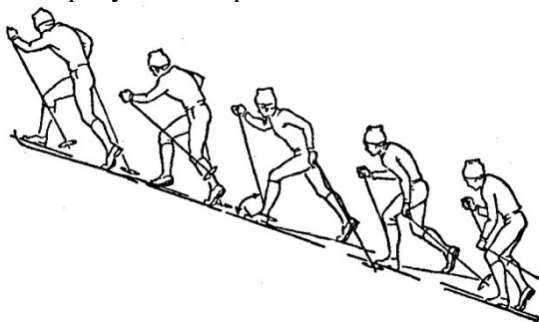
- а) одновременный одношажный ход
- б) одновременный двушажный ход
- в) попеременный двушажный ход

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) перекатывание
- 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.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.06.2022).

.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 PROFобразование:

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 PROFобразование : [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 PROFобразование : [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 PROFобразование : [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 PROFобразование : [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/>

