


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

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора

 И.А. Злобина

31 августа 2021 г.

**Комплект  
контрольно-оценочных средств**

по учебной дисциплине

**ОГСЭ .05 Физическая культура**

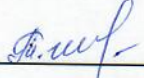
для специальности

**54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

**4 курс**

РАССМОТРЕНО

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

Председатель  Т.П. Шевченко

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта среднего  
профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по  
отраслям)

Составитель: Голубова Наталья Ивановна, преподаватель



# 1. Паспорт комплекта оценочных средств

## 1.1 Область применения комплекта оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура.

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

.КОС разработан на основании рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура

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

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

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



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

## 2. Комплект оценочных средств ЗАЧЕТ VII семестр

### 2.1

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

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

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

#### Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

Девушки

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	15,5	16,0	17,0
Бег 2000 м (мин., сек.)	9,30	11,00	12,00
Метание гранаты	28,00	24,00	20,00
Прыжки в длину с места	190	180	165
Прыжки в длину с разбега (см)	360	345	320
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	105

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



## Раздел «Гимнастика»

### 2.2 Выполнение зачетной акробатической комбинации

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

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

#### Система оценки:

«отлично» - выполнение упражнения без ошибок;

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

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

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

### 2.3. Тестовый контроль физической подготовленности

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

## ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

### VIII семестр

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



## 2.4 Раздел «Волейбол»

Выполнение учебных нормативов по технике владения мячом.

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

Система оценки: согласно таблицам результатов.

## 2.5 ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 6. Физическими упражнениями называются...



- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

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

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

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

- а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;
- б) он обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
- в) он бодр и жизнерадостен;
- г) наблюдается все вышеперечисленное.

**9. Что понимается под закаливанием?**

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- г) укрепление здоровья

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

- а) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения.
- б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма.
- в) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении.
- г) после занятия надо принять холодный душ.

**11. Осанкой называется...**

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении;
- г) силуэт человека.

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

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

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

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;



в) отсутствие движений во время школьных уроков;

г) ношение сумки, портфеля на одном плече

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

а) обеспечивает ритмичность работы организма;

б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

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

г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

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

а) положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;

б) снимается утомление нервных клеток головного мозга;

в) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;

г) притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма.

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

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

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

в) способствуют повышению резервных возможностей организма;

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

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

а) способность поднимать тяжелые предметы;

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

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

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

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

а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;

б) упражнения, способствующие снижению веса тела;

в) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;

г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений

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

а) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;

б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;

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

г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

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

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

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

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

г) способность сохранять заданные параметры работы.

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



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

**22. Техникou физических упражнений принято называть...**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



- 31. Какой способ подъема применяется если, глубокий снег, на лыжи налипают снег?**
- а) скользящий;
  - б) «елочка»;
  - в) ступающий;
  - г) «лесенка».
- 32. Какой способ подъема применяется на очень крутых склонах?**
- а) ступающим шагом;
  - б) «елочка»;
  - в) «лесенка»;
  - г) скользящим шагом.
- 33. Какие вы знаете стойки спусков?**
- а) основная
  - б) высокая
  - в) низкая
  - г) широкая
  - д) все вышеперечисленные
- 34. По правилам соревнований в лыжных гонках, догоняющему нужно уступить:**
- а) одну лыжню;
  - б) постараться убежать;
  - в) обе лыжни;
  - г) не уступать
- 35. От чего зависит выбор способа подъема?**
- а) от крутизны склона;
  - б) условий скольжения лыж;
  - в) технической подготовленности;
  - г) физической подготовки;
  - д) все вышеперечисленные.
- 36. Повороты на месте бывают:**
- а) прыжком на одной лыже;
  - б) переступанием через лыжу;
  - в) переступанием вокруг носков и пяток;
  - г) прыжком;
  - д) махом;
  - е) махом через лыжу
- 37. Какой ход применяется на спуске?**
- а) одновременный одношажный;
  - б) одновременный беспшажный;
  - в) никакой;
  - г) попеременный двухшажный
- 38. Количество игроков в волейболе на площадке:**
- а) 5
  - б) 7
  - в) 6
  - г) 8
- 39. Счет игры в волейболе ведется до...**
- а) 15 очков
  - б) 25 очков
  - в) 20 очков
- 40. Прием мяча в волейболе бывает**
- а) верхний;



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- а) олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за Второй мировой войны;
- б) в 1976 г. XII зимние Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне;
- в) в 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве
- г) в нашей стране Олимпийские игры пока еще не проводились.

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

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

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

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

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

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

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

- а) Нетреба А.
- б) Лаухин Ф.



- в) Пушкалов Д.
- г) Герасименко А.

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

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

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

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

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

- а) Москва
- б) Токио
- в) Сочи

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

а) морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;

в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.

г) эластичность мышц и связок.

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

а) Упражнения выполняются до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений;

б) выполняется 12—16 циклов движений;

в) упражнения выполняются до появления пота;

г) упражнения выполняются до появления болевых ощущений.

### **Критерии оценивания**

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся; если правильно даны ответы на 60 - 55 вопросов теста.

- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если студент ответил правильно на 54-45 вопросов.

- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 44 до 30 правильных ответов теста. Низкий уровень сформированности .

- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил 29 и менее вопросов.

### **3. Информационное обеспечение**

перечень учебных изданий, электронных изданий, электронных и Интернет-ресурсов, образовательных платформ, электронно-библиотечных систем, веб-систем для организации дистанционного обучения и управления им, используемые в образовательном процессе как основные и дополнительные источники.

#### **Основные источники:**

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/Лях В. И.- 7-е изд., перераб. и доп. – М.:Просвещение,2019. – 271 с.



### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
3. Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- 3-е изд.,испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.
4. Журовин М.Л., Заградская О.В., Казаневич Н.В. и др. Гимнастика. Учебник для студентов высших пед.учеб.заведений. // Под ред. М.Л. Журовина, Н.Д. Меньшикова – М; Академия, 2001 г. – 448 с.
5. Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника и тактика обучения. Учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений. // Под ред. а Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М: Академия, 2001 г. – 520 с.
6. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

### **Электронные издания (электронные ресурсы):**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

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

- Урок 06. Организация самостоятельных занятий физической культурой - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/>
- Урок 11. Метание гранаты с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/>
- Урок 12. Физическое совершенствование. Гимнастика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/>
- Урок 14. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/>
- Урок 15. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/>
- Урок 17. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/>
- Урок 18. Прыжок в длину с места - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/>



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

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

1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булькина, П. В. Пустошило. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://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/>