

**Приложение ПССЗ по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) 2022-2023 уч.г.:
Комплект контрольно-оценочных средств 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
54.02.01 Дизайн (по отраслям)
2 курс

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

Составитель:

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 ОГСЭ 05. 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 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

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

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 Ворлдскиллс), 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.

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 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)
Теоретический раздел 1. Тема 1.1. Здоровый образ жизни	У 1, У 2, З 2, З 3, З 4, ЛР 1	Р ФО № 1	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 ППФП	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 и ритмическая 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. Техника передвижений на лыжах	У1, У2, 33, 34, ЛР2, ЛР7, ЛР9	КУ № 11 ПЗ КН	ТЗ
Тема 4.2. Способы подъемов и 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, З 1, З 2, З 3, З 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, З 1 З 2, З 3, З 4, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9	КУ № 14 КН № 3	КН № 3 ТЗ
Тема 5.3. Элементы тактики	У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9	КУ № 13	КН № 3 ТЗ
Тема 5.4. Тактика защиты	У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9	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. Рефераты

. Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация.

Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося

2.2. Фронтальный опрос

ФО № 1.

1. Дать понятие о ЗОЖ.
2. С помощью использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб провести исследование своего организма.
3. Формировать валеологической компетенции в оценке

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 колени; 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

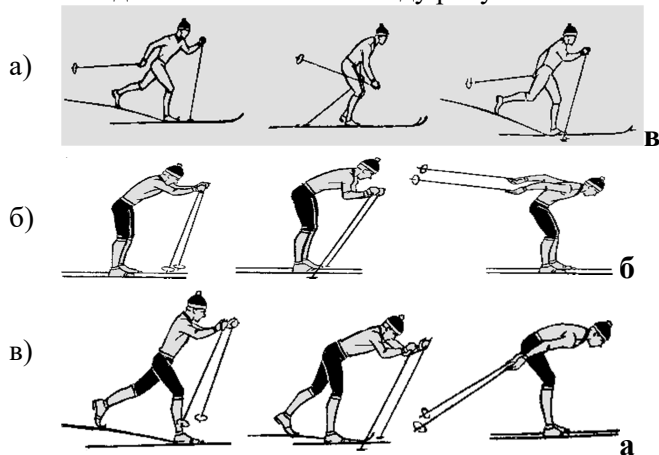
КН № 3 Волейбол

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
- 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

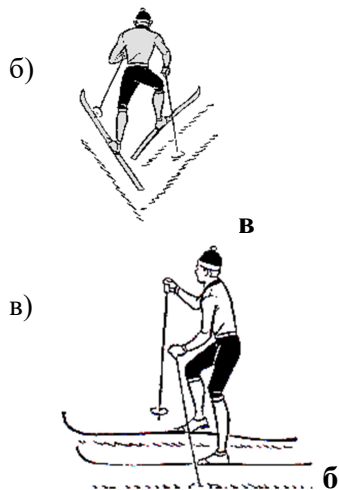


- а) одновременный одношажный ход
- б) одновременный бесшажный ход
- в) попеременный двухшажный ход

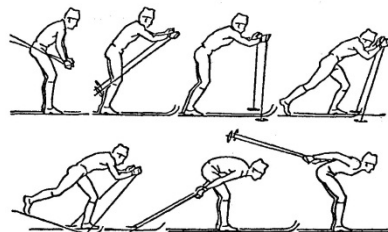
35. Найдите соответствие между рисунками и названиями способами подъемов



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

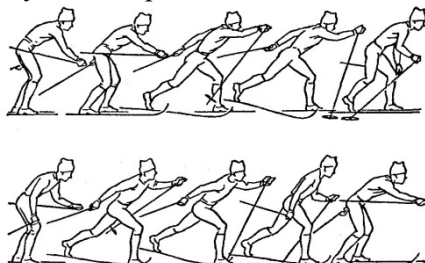


36. На рисунке изображен



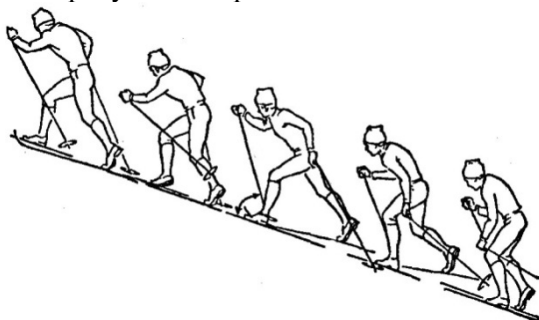
- а) одновременный одношажный ход
- б) одновременный двушажный ход
- в) попеременный двушажный ход

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.

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 ПРОФобразование : [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/>

