

**Приложение ППССЗ по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) 2024-2025уч.г.:
Комплект контрольно-оценочных средств учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура**

**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
54.02.01 Дизайн (по отраслям)
2 курс

Алексеевка – 2024

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1354 от 5 мая 2022 года № 308, с учетом профессионального стандарта «Графический дизайнер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 17 января 2017 г. № 40н.

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 ОГСЭ 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 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

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;

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, 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 компетенций (ОК) 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	ОК 8, 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	ОК 8, У1, У2, З2, З4, ЛР2, ЛР5, ЛР9	ПЗ № 1 КУ № 3 КН	КН №1 ТЗ
Тема 1.2. Кроссовая подготовка	ОК 8, У1, У2, З1, З2, З4, ЛР2, ЛР5, ЛР9	ПЗ № 2 КУ № 4 КН	КН № 1 ТЗ
Тема 1.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»	ОК 8, У1, З3, З4, ЛР2, ЛР9	ПЗ № 3 КУ № 5 КН	КН № 1 ТЗ
Тема 1.4. Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»	ОК 8, У1, З3, З4, ЛР2, ЛР7, ЛР9	КУ № 6. КН	КН № 1 ТЗ
Тема 1.5. Метание гранаты	ОК 8, У1, З3, З4, ЛР1, ЛР2,	КУ № 7 КН	КН № 1 ТЗ

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

	ЛР 1, ЛР 2, ЛР9		
Тема 5.5. Учебная игра	ОК 8, У 1, У 2, 3 1, 3 2, 3 3, 3 4, 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. Рефераты, сообщения, доклады

. 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

Раздел Баскетбол КН № 4			
Техника владения мячом	Оценка		
	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	6	4	3

попыток			
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

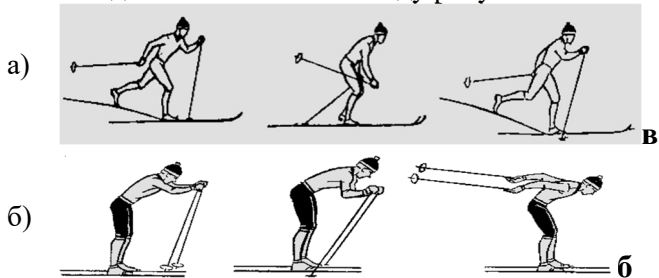
КН № 4 Баскетбол

3.2. Тестовое задание (ТЗ)

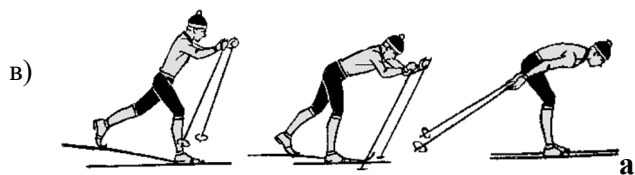
1. На какие дистанции применяется низкий старт?
 - а) средние
 - б) длинные
 - в) короткие**
2. Результат в прыжках засчитывается по:
 - а) пяткам
 - б) носкам
 - в) последняя точка касания**
3. Бег, требующий проявления максимальных скоростных способностей спортсмена – это бег
 - а) стайерский
 - б) 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



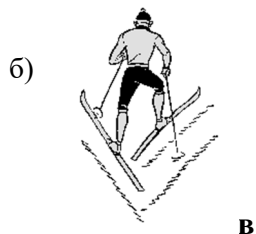
35. Найдите соответствие между рисунками и названиями способами подъемов



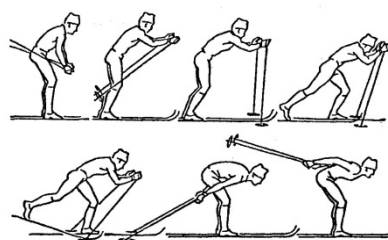
а) «полуелочкой»

б) «лесенкой»

в) «елочкой»



36. На рисунке изображен

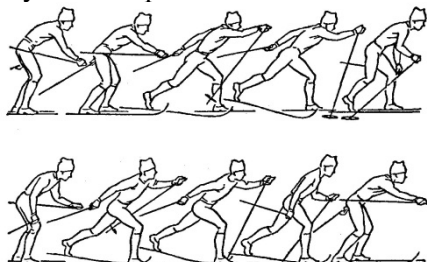


а) одновременный одношажный ход

б) одновременный двушажный ход

в) попеременный двушажный ход

37. На рисунке изображен

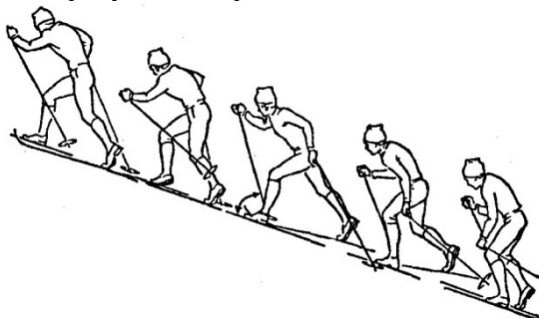


а) одновременный одношажный ход

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.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и

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

Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

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

Урок 06. Организация самостоятельных занятий физической культурой - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/>

Урок 11. Метание гранаты с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/>

Урок 12. Физическое совершенствование. Гимнастика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/>

Урок 14. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/>

Урок 15. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/>

Урок 17. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/>

Урок 18. Прыжок в длину с места -
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/>
Урок 19. Челночный бег 3x10 м -
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/>
Урок 21. Физическое совершенствование. Спортивные игры -
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/>
Урок 33. Физическое совершенствование. Лапта -
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/>
Урок 38. Мост из положения лежа и стоя – техника выполнения -
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/>
Урок 4. Бег на 100 метров - техника выполнения -
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/>
Урок 41. Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!»,
перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения -
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/>
Урок 42. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов -
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/>
Урок 49. О.Ф.П. Круговая тренировка -
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/>
Урок 50. Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча
сверху двумя руками, приём снизу -
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/>
Урок 51. Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара -
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/>
Урок 53. Волейбол. Защитные действия игроков, блокирование – техника
выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/>

Цифровая образовательная среда СПО 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://profspro.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://profspro.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 PROОбразование : [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 PROОбразование : [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 PROОбразование : [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/>