

ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

И.А. Злобина

31.08.2020.

**КОМПЛЕКТ
КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ
МАТЕРИАЛОВ**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОУД. 05 Физическая культура**

09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения

1 курс

Алексеевка, 2020

Комплект контрольно-измерительных материалов разработан в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины Физическая культура, разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта для профессии СПО 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения, с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г.№2/16-з)

Разработчик:

Жигулин Д.М., преподаватель ОГАПОУ «Алексеевский колледж»

Рассмотрено на заседании
предметно - цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1 от 31.08 2020г.
Председатель Н.М. Волкова

I. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов

Дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл учебного плана программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной

деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Контрольно-измерительный материал

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме тестирования, которые позволяют расширить и углубить полученные знания по разделу «Спортивные игры». Основное назначение тестов - оценивания учебных достижений и дифференцирующие возможности обучающихся.

Цель тестирования:

контроль качества текущих знаний обучающихся по разделу «Спортивные игры».

Задачи тестирования:

- повторить и обобщить знания обучающихся по пройденным темам;
- выработать умения пользоваться контрольно-измерительными материалами;
- формировать обучающихся отношение к познавательной деятельности.

Содержание тестов

Текст тестовых заданий составлен на основе нормативной базы:

- обязательный минимум содержания основного общего образования
- рабочая программа основного общего образования
- федеральный компонент государственного стандарта общего образования

Структура тестов

Контрольные тесты составлены по отдельным темам по разделу «спортивные игры»:

Предлагается варианта тестов, которые отличаются по содержанию, сложности и числу включаемых в них заданий. Обучающимся предоставляется возможность выбора варианта теста.

Условия применения

Работа рассчитана на обучающихся колледжа

Характеристика содержания тестов

Предлагаются тестовые задания с выбором ответа по разделам:

- теоретический раздел;
- легкая атлетика;
- гимнастика;
- спортивные игры – волейбол;
- спортивные игры – баскетбол;
- лыжная подготовка;
- оценки уровня общей, специальной физической и технической подготовки студентов.

Время выполнения работы

На выполнения ответов на тестирование отводится 45 минут.

Критерии оценки

Оценка тестовых заданий производится в соответствии с утверждёнными критериями:

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
80 ÷ 100	5	отлично
60 ÷ 79	4	хорошо
50 ÷ 59	3	удовлетворительно
менее 50	2	неудовлетворительно

При получении оценки «2» обучающимся предоставляется возможность пройти тест снова.

Задания для оценки знаний, умений и навыков

Рубежный контроль

Учебные нормативы для юношей основной медицинской группы

	1 семестр			2 семестр			3 семестр			4 семестр		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Легкая атлетика												
Бег: 100м	14,6	14,7	15,3				14,4	14,5	15,1			
Бег: 3000/2000 м	12,15	13,15	б/в				12,10	13,10	б/в			
Бег: 500м	1.40	1.50	2.00				1.30	1.40	1.50			
Прыжок в длину с места Места	225	215	175					220	180			
Метание мяча (м)	34	32	27					33	28			
Волейбол												
Верхняя передача	23	18	13				25	20	15			
Нижняя передача	23	18	13				25	20	15			
Подача сверху (из 5)	4	3	2				4	3	2			
ППФП												
Прыжки через скакалку (1')				110	90	80				120	100	80
Пресс (1 мин)				42	40	37				45	43	38
Поднимание туловища				30	25	20				30	25	20
Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа.				30	27	24				30	27	24

Подтягивание на перекладине				13	11	8					14	12	8
Баскетбол													
Штрафные броски (10 бросков)				6	4	3					6	4	3
Ведение, 2 шага, бросок (10 бросков)				7	5	3					7	5	3
Лыжи													
Бег на лыжах: 5 км				25,50	27,20	б/в					25,50	27,20	б/в
Атлетическая гимнастика													
Бросок набивного мяча (м)	9	7	6					11	9	8			

Учебные нормативы для девушек основной медицинской группы

	1 семестр			2 семестр			3 семестр			4 семестр			
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	
Легкая атлетика													
Бег: 100м	17,0	17,4	17,8				16,7	17,1	17,7				
Бег: 3000/2000 м	11,15	13,15	б/в				11,0	13,0	б/в				
Бег: 500м	2.10	2.20	2.30				2.00	2.10	2.2.0				
Прыжок в длину с места	195	175	1,60				200	180	1,65				
Метание мяча (м)	23	18	14				24	19	15				
Волейбол													
Верхняя передача	20	15	13				25	20	15				
Нижняя передача	20	15	13				25	20	15				
Подача нижняя/верхняя (из 5)	3	2	1				4	3	2				
ППФП													
Прыжки через скакалку (1')				120	100	80				130	110	90	
Пресс (1 мин)				38	35	32				40	38	35	
Поднимание туловища				30	25	20				30	25	20	
Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа.				12	10	8				14	12	10	

Подтягивание на перекладине				20	10	5				20	10	5
Баскетбол												
Штрафные броски (10 бросков)				4	3	1				5	4	2
Лыжи												
Ведение, 2 шага, бросок (10 бросков)				4	3	2				5	4	3
Атлетическая гимнастика												
Бег на лыжах: 3 км				19,00	21,00	б/в				19,00	21,00	б/в
Атлетическая гимнастика												
Бросок набивного мяча (м)	7	6	4				9	7	5			

Контрольно-измерительные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине

**ЗАЧЕТ
I семестр
СДАЧА УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ**

Студенты должны в I 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

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

Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

Юноши

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	14,0	14,4	14,8
Бег 3000 (мин., сек.)	12,40	14,40	16,0
Метание гранаты	35,00	30,00	25,00
Прыжки в длину с места	245	225	200
Прыжки в длину с разбега (см)	450	440	430
Прыжки в высоту с разбега (см)	140	135	130

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

Раздел «Гимнастика»

Выполнение зачетных упражнений на снарядах и акробатике

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.

1. 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. Упражнения на бревне (девушки): вскок верхом; сед углом; лечь на живот; стойка на колене; встать; высокий шаг; поворот махом вперед; шаги; равновесие на левой ноге; присесть в упор на колено; соскок махом.

2. Упражнение на перекладине (юноши): вис; вис согнувшись, вис прогнувшись; выход силой поочередно; оборот вперед; 3 подъема переворотом; оборот вперед; соскок махом назад.

3. Упражнения на брусках (девушки): вис присев; подъем переворотом на верхней жерди; спад в вис лежа; сед на бедро; равновесие поперек и продольно; сед на бедро; сед углом; поворот лицом к верхней жерди; соскок с поворотом на 180; оборот вперед; подъем переворотом на нижней жерди с опорой о верхнюю жердь.

3. Упражнения на брусках (юноши): сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; упор на предплечьях; махом назад -вперед, выход в упор ноги врозь; кувырок вперед ноги врозь; махом вперед назад соскок с опорой рукой.

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.

ЗАЧЕТ
II, III семестр
СДАЧА УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ

Тестовый контроль физической подготовленности

Тесты	оценка		
	5	4	3
Вращение обруча за мин. (раз)	130	110	90
Поднимание туловища за мин. (раз)	35	30	25
Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	140	120	80
Подтягивание в висе на низкой перекладине (девушки) (раз)	16	10	6
Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) (раз)	14	12	8

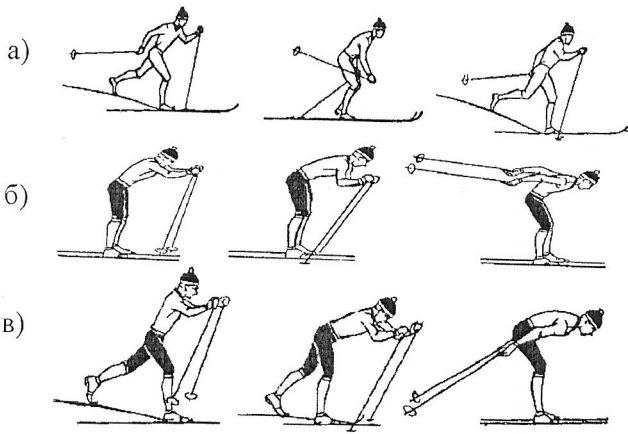
ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ

1. Физическая культура – это
 - а) отдельные стороны двигательных способностей человека
 - б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации
 - в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств
 - г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств
1. В концепцию здоровья входит здоровье
 - а) психическое
 - б) тактическое
 - в) социальное
 - г) соматическое (физическое)
2. К признакам здоровья относят
 - а) отсутствие дефектов развития
 - б) отсутствие резервных возможностей организма
 - в) устойчивость к действию повреждающих факторов
 - г) отсутствие заболеваний
3. Мотивами соблюдения здорового образа жизни могут быть
 - а) самосохранение
 - б) карьера
 - в) подчинение правилам культуры и быта

- г) получение удовлетворения от табакокурения
4. К составляющим здорового образа жизни относят
- а) выбор профессии
 - б) рациональное питание
 - в) выполнение требований гигиены и закаливания
 - г) оптимальную двигательную активность
 - д) отказ от вредных привычек
 - е) культуру сексуального поведения
 - ж) организацию рационального режима труда и отдыха
5. Двигательная активность человека – это сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в
- а) организованных занятиях
 - б) период сна
 - в) самостоятельных занятиях
 - г) повседневной жизни
6. Оптимальный режим двигательной активности студентов для достижения оздоровительного эффекта составляет часов в неделю
- а) 1
 - б) 2-3
 - в) 6-8
8. Бег, требующий проявления максимальных скоростных способностей спортсмена – это бег
- а) стайерский
 - б) марафон
 - в) спринтерский
 - г) кроссовый
9. Марафон – это бег на
- а) 23 км 250 м
 - б) 37 км 558 м
 - в) 42 км 195 м
 - г) 50 км
10. Кроссовый бег – это
- а) длинный спринт
 - б) смешанный вид
 - в) бег по пересеченной местности
 - г) бег с преодолением барьеров
 - г) динамичности
11. Волейбол – это вид спорта
- а) циклический
 - б) сложно-координационный
 - в) игровой
12. Волейбол – это
- а) командная игра трех команд
 - б) игра двух команд на игровой площадке с двумя кольцами
 - в) игра двух команд на игровой площадке размером 24 × 20 м
 - г) игра двух команд на игровой площадке, разделенной сеткой
13. Число игроков одной команды на площадке в игре волейбол составляет
- а) 4 чел.
 - б) 5 чел.
 - в) 6 чел.
 - г) 7 чел.
14. Игра в волейбол продолжается
- а) 1-2 партии
 - б) 3-5 партий
 - в) 2-6 партий
 - г) 3-6 партий
15. Высота сетки для игры в волейбол для мужчин составляет
- а) 200 см

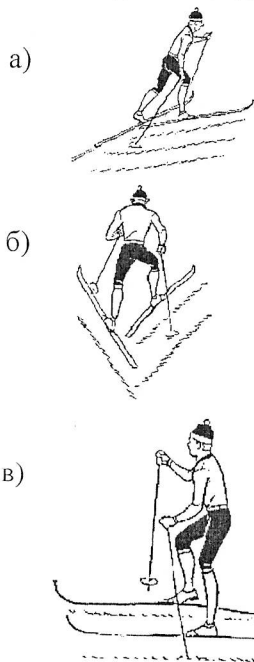
- б) 215 см
 - в) 236 см
 - г) 243 см
16. Высота сетки для игры в волейбол для женщин составляет
- а) 200 см
 - б) 215 см
 - в) 224 см
 - г) 240 см
17. Количество касаний мяча (кроме блока) игроками в волейбол играющей стороной составляет
- а) 2 касания
 - б) 3 касания
 - в) 5 касаний
 - г) 6 касаний
18. Игра в волейбол начинается
- а) передачей
 - б) подачей
 - в) нападающим ударом
 - г) приемом мяча
 - г) лицевой линии
19. После выигрыша первой партии в волейбол одной из команд
- а) команды разыгрывают подачу
 - б) команды меняются площадками
 - в) происходит смена команд
 - г) команды играют вторую партию на тех же площадках
20. 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
 - г) четыре очка
21. В волейболе победитель жеребьевки, происходящей в присутствии двух капитанов команд, выбирает
- а) право подавать или принимать подачу или сторону площадки
 - б) количество партий
 - в) право подавать или принимать подачу, а также сторону площадки
 - г) судью соревнований
22. В волейболе если при подаче мяч касается сетки и перелетает на сторону противника, то
- а) игра останавливается и производится переподача мяча
 - б) игра останавливается и право подачи переходит к сопернику
 - в) игра не останавливается
 - г) команда, совершившая подачу, теряет очко
23. Лыжная подготовка – это
- а) международные соревнования
 - б) участие в зимних соревнованиях
 - в) достижение максимально возможных результатов в лыжном спорте
 - г) обязательный раздел физического воспитания в средних специальных учебных заведениях
24. Основная цель спортивных занятий в лыжном спорте – это
- а) достижение возможно более высоких результатов в избранном виде лыжного спорта
 - б) снижение массы тела
 - в) увеличение мышечной массы лыжников
 - г) достижение наибольшего оздоровительного эффекта занятий
25. Лыжные ходы подразделяют на
- а) классические
 - б) коньковые
 - в) фигурные

- г) гоночные
26. Среди лыжных ходов выделяют
- а) самокатный
 - б) бесшажный
 - в) попеременный двушажный
 - г) разноименный четырехшажный
27. Современные способы лыжных ходов включают
- а) попеременные
 - б) одновременные
 - в) комбинированные
 - г) комбинационные
28. По количеству шагов в цикле хода лыжные ходы классифицируют на
- а) бесшажные
 - б) одношажные
 - в) двухшажные
 - г) трехшажные
29. В основе попеременных ходов лежит
- а) поочередное отталкивание руками и разноименно по отношению к толчковой ногой рукой
 - б) одновременное отталкивание руками при помощи палок
 - в) одновременный вынос рук для толчка
 - г) прыгающий шаг
30. В попеременном двухшажном ходе на каждый скользящий шаг приходится
- а) четыре толчка палкой
 - б) три толчка палкой
 - в) два толчка палкой
 - г) один толчок палкой
31. Одновременные ходы применяются
- а) на крутых подъемах
 - б) на крутых спусках
 - в) при хорошем скольжении
 - г) на отлогих спусках
32. К одновременным лыжным ходам относятся
- а) двухскоростной
 - б) двухшажный
 - в) одноименный
 - г) одношажный
33. Среди одновременных лыжных ходов выделяют
- а) бесшажный
 - б) бестолковый
 - в) бесскользящий
 - г) бесполезный
34. К способам преодоления подъемов на лыжах относится подъем
- а) «саночками»
 - б) «елочкой»
 - в) «сосенкой»
 - г) «лягушкой»
35. Преодолевать подъемы на лыжах можно
- а) вальсирующим шагом
 - б) скользящим шагом
 - в) ступающим шагом
 - г) танцующим шагом
36. Поворот на лыжах на месте можно осуществлять
- а) переступанием вокруг пяток лыж
 - б) махом через лыжу назад
 - в) прыжком через носки лыж
37. Найдите соответствие между рисунками и названиями лыжных ходов



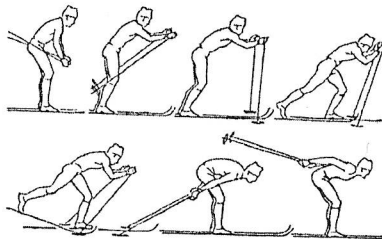
- 1) одновременный одношажный ход
- 2) одновременный бесшажный ход
- 3) попеременный бесшажный ход
- 4) попеременный двухшажный ход

38. Найдите соответствие между рисунками и названиями способами подъемов



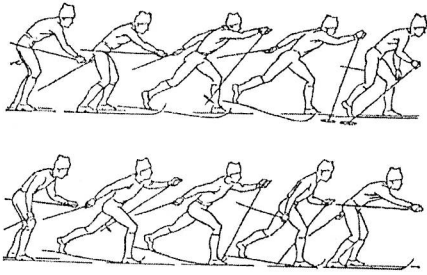
- 1) «полулуночкой»
- 2) «полулесенкой»
- 3) «елочкой»
- 4) «лесенкой»

39. На рисунке изображен



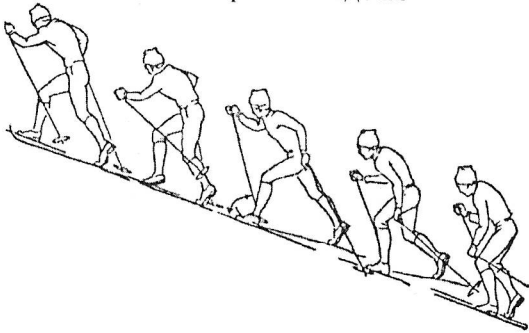
- а) одновременный одношажный ход
- б) одновременный двухшажный ход
- в) попеременный одношажный ход
- г) попеременный двухшажный ход

40. На рисунке изображен



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

41. На рисунке изображен подъем



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

42. На рисунке изображен подъем



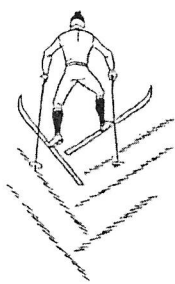
- а) коньковым ходом
- б) ступающим шагом
- в) полуконьковым шагом
- г) классической елочкой

43. На рисунке изображен подъем



- а) ступающим шагом
- б) елочкой
- в) полуелочкой
- г) лесенкой

44. На рисунке изображен подъем



- а) коньком
- б) полуконьком
- в) полулелочкой
- г) елочкой

45. На рисунке изображен подъем



- а) ступаящим шагом
- б) переступанием
- в) классическим шагом
- г) лесенкой

Система оценки

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 45 до 43 правильных ответов. Высокий уровень сформированности.
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 42 до 30 правильных ответов теста. Средний уровень сформированности.
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 29 до 20 правильных ответов теста. Низкий уровень сформированности.
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил 19 и менее вопросов. Не сформированы.

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: кабинет информатики №38, городской стадион.
2. Максимальное время выполнения задания: 90 минут.
3. Используемое оборудование: секундомер, гранаты, рулетка.
4. Характеристики, отражающие сущность задания: теоретические задания отражают сущность физической культуры.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

№ п-п	Наименование
Основная литература	
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	Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в спорте в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004 г. – 224 с.
Дополнительные источники	
3	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.
4	Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
5	Березин А.В., Зданевич А.А., Ионов, Б.Д. и др. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Пособие для учителей. // Под ред. В.И. Лях – 3-е изд., – М: Просвещение, 2002 г. – 125 с.
6	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.
7	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.
8	Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
9	Физическая культура студента. Учебник. //Под ред. В.Н. Ильина, – М, 1999г.448с.
10	Кузнецов В.С, Когодницкий Г.А. Принципы улучшенной подготовки: 10-11 класс. Учебно-методическое пособие. – М: Владос НИИ, 2003 г., – 184 с.
11	Настольная книга учителя физкультуры. Справ.-метод.пособие. // Под ред. Б.И Мишина. – М: АСТ, Астрель, 2003 г. – 526 с.
12	Решетников Н.В. Физическая культура. Учеб.пособие для студ.спец.проф.заведений. // под ред. Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицин. 3-е изд. – М: Академия, 2004 г. – 152 с.
13	Лечебная физическая культура. Учебник для ин-ов физ.культ. // Под ред. С.Н.Попова. – М: Физкультура и спорт, 1988 г. –271 с.
14	Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в спорте в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004 г. – 224 с.
Электронные ресурсы (электронные издания)	

15	1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
16	2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
17	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/
18	Организация самостоятельных занятий физической культурой - https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/
19	Метание гранаты с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность - https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/
20	Физическое совершенствование. Гимнастика - https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/
21	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика - https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
22	Ловля и передача мяча в баскетболе https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/start/169465/
23	Техника передвижения в баскетболе https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/
24	Прыжок в длину с места - https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/
25	Челночный бег 3x10 м - https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/
26	Физическое совершенствование. Спортивные игры - https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/
27	Физическое совершенствование. Лапта - https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/
28	Мост из положения лежа и стоя – техника выполнения - https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/
28	Бег на 100 метров - техника выполнения - https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/
30	Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения - https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/
31	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов - https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/
32	О.Ф.П. Круговая тренировка - https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/
33	Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу - https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/
34	Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара - https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/
35	Волейбол. Защитные действия игроков, блокирование – техника выполнения - https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/
	Цифровая образовательная среда СПО PROF образование:
36	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 PROF образование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/88477 (дата обращения:

	02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
37	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
38	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
39	Быченко, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченко, 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
40	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:
41	IPR BOOKS - http://www.iprbookshop.ru/88477.html
42	http://www.iprbookshop.ru/95635.html
43	http://www.iprbookshop.ru/87872.html
44	http://www.iprbookshop.ru/85501.html
45	http://www.iprbookshop.ru/94698.html
	Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им:
46	Система дистанционного обучения ОГАПОУ «Алексеевский колледж» http://mooodle.college.ru/