


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

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора

 И.А. Злобина

«31» / 08 2020 г.

**КОМПЛЕКТ
КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОГСЭ.04 Физическая культура**

38.02.03

**Операционная деятельность в логистике
2 курс**

Алексеевка, 2020

Комплект контрольно – измерительных материалов разработан на основе Федерального государственного стандарта среднего образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 38.02.01 экономика и бухгалтерский учёт с учетом профессионального стандарта «Бухгалтер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 декабря 2014 года №1061н, профессионального стандарта «специалист по внутреннему контролю (внутренний контролёр)», утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 апреля 2015 г. №236н, профессионального стандарта «Аудитор», утверждённого приказом Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 19 октября 2015 г. №728н.

Разработчик:

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

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии общих гуманитарных, социально – экономических и естественно – научных дисциплин

Протокол № 1 от « 31 » 08 2020 г.

Председатель ПЦК *Т.П. Шевченко* Т.П. Шевченко

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Общие положения | 4 |
| 2. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов | 5 |
| 3. Контрольно-измерительные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине | 6 |
| 4. Литература | 14 |

1. Общие положения

Контрольно-измерительные материалы (КИМ) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебной дисциплины Физическая культура.

КИМ включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в 3 и 4 семестре в форме дифференцированного зачета. КИМ разработаны в соответствии с ППСЗ по специальности СПО 38.02.01 с учетом профессионального стандарта «Бухгалтер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 декабря 2014 года №1061н. профессионального стандарта «специалист по внутреннему контролю (внутренний контролёр)», утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 апреля 2015 г. №236н, профессионального стандарта «Аудитор», утверждённого приказом Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 19 октября 2015 г. №728н.

2. Паспорт

комплекта контрольно-измерительных материалов

1. Область применения комплекта оценочных средств

Комплект контрольно-измерительных материалов предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура, 2 курс

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний.

| Результаты обучения: умения и знания в соответствии с таблицей 5 ФГОС по УД | Показатели оценки результата | Форма контроля и оценивания |
|--|---|--|
| <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни | <p>Рациональная организация собственной деятельности во время выполнения самостоятельной и практической работы</p> <p>Выполнение упражнений</p> <p>Демонстрация правильной техники</p> <p>Определение дозировки нагрузки</p> <p>Получение положительных результатов</p> | <p>Демонстрация техники выполнения зачетных комбинаций на снарядах, зачет</p> <p>Сдача учебных нормативов. Зачет, д/зачет</p> <p>Тестовый контроль физической подготовленности, зачет, д/зачет</p> <p>Выполнение тестового задания, зачет, д/зачет</p> |

В результате **освоения** дисциплины обучающийся должен **уметь**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи для профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Промежуточная аттестация студентов специальной медицинской групп проводится в форме тестового контроля. Условием допуска к аттестации студентов специальной медицинской группы является регулярное посещение занятий физической культуры.

Студенты основной и подготовительной группа в 3 семестре сдают учебные нормативы по легкой атлетике, зачетные упражнения на гимнастических снарядах и тестовый контроль физической подготовленности; в 4 семестре сдают учебные нормативы по волейболу, легкой атлетике, и тестовое задание по теоретическим вопросам.

Контрольно-измерительные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине

ЗАЧЕТ III семестр СДАЧА УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ

Студенты должны в III 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 ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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; 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; шаг в сторону, руки в стороны.

2. Упражнения на бревне (девушки): вскок в упор на колено, стойка на колене; встать; высокий шаг; поворот кругом в приседе, руки в стороны; встать шага; равновесие на левой ноге; присесть в упор на колено; соскок боком к бревну.

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

3. Упражнения на брусках (девушки): вис присев; 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; 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.

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 |

ЗАЧЕТ

IV семестр

СДАЧА УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ

Студенты должны в 4 семестре сдать зачеты по разделам программы «Волейбол» и «Легкая атлетика»

Практические задания, направлены на контроль усвоения учебного материала по разделам волейбол и легкая атлетика и выполнить тестовое задание по теоретическим вопросам.

Раздел «Волейбол»

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 |

Раздел «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.**

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ К ЗАЧЕТУ IV семестр

Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- совершенствовании природных, физических свойств людей;
- обучении двигательным действиям и повышении работоспособности

2. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

- знания, принципы, правила и методика использования упражнений;
- виды гимнастики, спорта, игры
- обеспечен е безопасности жизнедеятельности

3. Под физическим развитием понимается:

- процесс изменения морфофункциональных свойств организма, протекающих на протяжении всей жизни;
- процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;
- размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения.

4. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:

- от технической и физической подготовленности занимающихся;
- от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
- от величины физической нагрузки, степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

5. Что называется осанкой человека?

- вертикальное положение тела человека;
 - формы позвоночника ;
 - привычная поза человека в вертикальном положении.
6. **Что является объективным показателем состояния здоровья?**
- частота сердечных сокращений;
 - крепкий сон;
 - аппетит
7. **С какой целью планируют режим дня?**
- С целью организации рационального режима питания;
 - с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;
 - с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений
8. **Каковы причины нарушения осанки?**
- привычка держать голову прямо;
 - привычка к неправильным позам;
 - слабая мускулатура
9. **Физическими упражнениями принято называть:**
- определенным образом организованные двигательные действия;
 - движения, способствующие повышению работоспособности;
 - действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме
10. **Основным специфическим средством физического воспитания является:**
- физическое упражнение;
 - соблюдение режима дня;
 - закаливание
11. **Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:**
- через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений;
 - правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
 - пить минеральную воду
12. **Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:**
- силовых упражнений;
 - скоростных упражнений;
 - упражнений на координацию
13. **Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:**
- двигательный режим;

- рациональное питание;
 - личная и общественная гигиена
14. **Каким должен быть пульс в состоянии покоя?**
- 120 - 130 уд/мин;
 - 40 - 50 уд/мин
 - 70 - 80 уд/мин
15. **Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?**
- выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг;
 - выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома;
 - амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения
16. **Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?**
- 90 уд/мин
 - 150 уд/мин
 - 180 уд/мин
17. **Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?**
- беспокойный сон;
 - жизнерадостное настроение;
 - вялость, постоянное желание спать
18. **Что является субъективным показателем состояния здоровья?**
- жизненная емкость легких;
 - хорошее самочувствие;
 - частота сердечных сокращений
19. **Что необходимо сделать при ушибах?**
- наложить стерильную повязку;
 - наложить холодный компресс на 20 - 30 мин;
 - массировать место ушиба.
20. **Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:**
- сохранение и укрепление здоровья;
 - развитие физических качеств человека;
 - поддержание высокой работоспособности людей.
21. **Что означает принцип закаливания - систематичность?**
- принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
 - принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;

- принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи
- 22. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**
 - правила соревнований;
 - программа соревнований;
 - положение соревнований
- 23. Почему на уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части урока?**
 - учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
 - выделение частей урока связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся;
 - такова традиция
- 24. Каким должен быть вдох и выдох?**
 - более продолжительный вдох по отношению к выдоху;
 - одинаковыми по продолжительности;
 - более продолжительным выдох по отношению к вдоху;
- 25. Каков один из принципов закаливания?**
 - постепенность;
 - решительность;
 - однообразие.
- 26. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:**
 - достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям;
 - физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни;
 - легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы
- 27. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...**
 - затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
 - затылком, ягодицами, пятками;
 - затылком, спиной, пятками;
- 28. Личная гигиена включает в себя:**
 - уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;
 - организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;
 - водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе
- 29. Основную часть урока рекомендуется начинать с**

- разучивания координационно сложных действий;
- закрепления сформированных навыков;
- совершенствования гибкости

В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?

- 1 - прыжки и бег;
 - 2 - потягивание;
 - 30. 3 - упражнения для мышц ног;
 - 4 - упражнения для мышц туловища;
 - 5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
 - 6 - дыхательные упражнения, спокойная ходьба
- 1, 2, 3, 4, 6, 5
 - 3, 5, 1, 4, 2, 6
 - 2, 5, 4, 3, 1, 6

Шкала оценки для тестового задания

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся; если правильно даны ответы на 30-27 вопроса теста.
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если студент ответил правильно на 27 - 23 вопросов.
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 23 до 17 правильных ответов теста.
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил 16 и менее вопросов.

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: спортзал, кабинет № 1-01, городской стадион.
2. Максимальное время выполнения задания: 90 минут.
3. Используемое оборудование: секундомер, снаряды, волейбольные мячи, гранаты, рулетка.
4. Характеристики, отражающие сущность задания: теоретические задания отражают сущность физической культуры.

Информационное обеспечение обучения

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

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. Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 3-е изд., испр. - М.: КНОРУС, 2016. - 216 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. 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.
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.
7. Физическая культура студента. Учебник. // Под ред. В.Н. Ильина, - М, 1999г. 448с.
8. Кузнецов В.С, Когодницкий Г.А. Принципы улучшенной подготовки: 10-11 класс. Учебно-методическое пособие. - М: Владос ННИ, 2003 г., - 184 с.
9. Настольная книга учителя физкультуры. Справ.-метод.пособие. // Под ред. Б.И Мишина. - М: АСТ, Астрель, 2003 г. - 526 с.
10. Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. - 14-е изд., испр. - М.: Академия, 2014.-176 с
11. Лечебная физическая культура. Учебник для ин-ов физ.культ. // Под ред. С.Н.Попова. - М: Физкультура и спорт, 1988 г. -271 с.

12. 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 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 3х10 м - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/>
- Урок 21. Физическое совершенствование. Спортивные игры - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/>
- Урок 33. Физическое совершенствование. Лапта - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/>
- Урок 38. Мост из положения лежа и стоя – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/>
- Урок 4. Бег на 100 метров - техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/>
- Урок 41. Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/>
- Урок 42. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/>

Урок 49. О.Ф.П. Круговая тренировка -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/>

Урок 50. Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/>

Урок 51. Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/>

Урок 53. Волейбол. Защитные действия игроков, блокирование – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/>

Цифровая образовательная среда СПО PROFобразование:

1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/88477> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/98592> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

5. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [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/>