

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

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора

И.А.

И.А. Злобина

31.08.2020

**КОМПЛЕКТ
КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ
МАТЕРИАЛОВ**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОГСЭ.04 Физическая культура
54.02.06
Изобразительное искусство и черчение
3 курс**

г. Алексеевка
2020

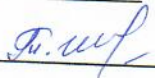
Комплект контрольно – измерительных материалов разработан на основе Федерального государственного стандарта среднего образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности образования 54.02.06 Изобразительное искусство и черчение и с учетом профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном, общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 года № 544 н. и программой УД Физическая культура.

Разработчик:

Голубова Н.И., 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

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	13

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 5 семестре в форме зачета и 6 семестре в форме дифференцированного зачета по специальности 54.02.06 Изобразительное искусство и черчение.

КИМ разработаны в соответствии с ППССЗ по специальности СПО 54.02.06 Изобразительное искусство и черчение, и с учетом профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном, общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 года № 544 н. и программой УД Физическая культура.

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, 3 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
Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни	Рациональная организация собственной деятельности во время выполнения самостоятельной и практической работы	Демонстрация техники выполнения зачетных комбинаций на снарядах, зачет, дифференцированный зачет
	Выполнение упражнений	
	Демонстрация правильной техники	Сдача учебных нормативов, зачет, дифференцированный зачет
	Определение дозировки нагрузки	Тестовый контроль физической подготовленности, зачет, дифференцированный зачет
	Получение положительных результатов	Выполнение тестового задания, зачет, дифференцированный зачет

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами по вопросам организации музыкального образования.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

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

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

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 сдают в 5 семестре учебные нормативы по легкой атлетике, зачетные упражнения на гимнастических снарядах, и тестовый контроль физической подготовленности; в 6 семестре учебные нормативы по волейболу и тестовое задание по теоретическим вопросам.

Контрольно-измерительные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине

ЗАЧЕТ V семестр СДАЧА УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ

Студенты должны в V 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.

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
Тест на гибкость стоя на скамейке (см)	22	18	13

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

VI семестр

СДАЧА УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ

Студенты должны в 6 семестре сдать зачет по разделу программы «Волейбол».

Практические задания, направлены на контроль усвоения учебного материала по разделу волейбол 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	10	12	15
Нижняя передача мяча над собой	10	12	15
Передачи мяча через сетку	18	24	30
Подача мяча	5	4	3
Прием мяча	5	4	3

Система оценки: согласно таблицам результатов.

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ

1. Какое максимальное количество игроков может находиться на одной площадке в волейболе?
 - а) **6**
 - б) 9 .
 - в) 12
2. Кто основал игру «волейбол»?
 - а). Альфред Холстед.
 - б). Вильям Морган.**
 - в). Джеймс Нейсмит.
3. Какая страна считается родиной волейбола?
 - а). Россия.
 - б). США.**
 - в). Япония
4. Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть партию в волейболе?
 - а) 30
 - б) 15
 - в) 25**
5. Сколько очков должна быть разница в счете?
 - а) 1
 - б) 2**
 - в) 3
6. Какова высота волейбольной сетки на мужских соревнованиях?
 - а) 2.28
 - б) 2.36
 - в) 2.43**
7. Игра в волейбол ведётся на прямоугольной площадке размером
 - а) 19 x 8
 - б) 19 x10
 - в) 18 x 9
8. На сколько зон условно разделена одна половина площадки при игре в волейбол?
 - а) 6**
 - б) 12
 - в) 5
9. До скольких очков играют пятую (тай-брейковую) партию ?
 - а) 25
 - б) 15**
 - в) 30
10. Сколько касаний разрешается выполнять при розыгрыше мяча одной команде?
 - а) 2
 - б) 3**
 - в) 4
11. Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую?
 - а) против часовой стрелки
 - б) по часовой стрелке**
 - в) куда покажет судья
12. Какое количество выигранных партий необходимо команде для

- победы в матче из 5 партий?
- а) 2
 - б) 3**
 - в) 4
13. Сколько секунд отводится на подачу игроку?
- а) 5
 - б) 6
 - в) 8**
- 14 Либеро – это...
- а) разыгрывающий игрок
 - б) нападающий игрок
 - в) игрок зоны защиты**
15. Какова высота волейбольной сетки на женских соревнованиях?
- а) 2.24**
 - б) 2.26
 - в) 2.38
16. На каком счете в 5 партии меняются команды площадками?
- а) 7 очков
 - б) 10 очков
 - в) 8 очков**
17. С какой точки задней линии производится подача мяча:
- а) с левой
 - б) с **правой**
 - в) с **любой**
18. Кто из белгородских спортсменов - волейболистов стали олимпийскими чемпионами в Лондоне в 2012 году?
- а) Косарев А., Хомутцких В., Хтей Т., Мусэрский Д.
 - б) Тетюхин С., Мусэрский Д., Т.Хтей, Ильиных Д.**
 - в) Тетюхин С., Хомутцких В., Яковлев Ф., Хтей Т.
19. Кто из Белгородских волейболистов участвовал в олимпийских играх в 2016 году в Рио-де Жанейро?
- а) Мусэрский Д.
 - б) Ильиных Д.
 - в) Тетюхин С.**
20. Кто из белгородцев – волейболистов нес флаг России на олимпийских играх в Рио-де Жанейро?
- а) Тетюхин С.**
 - б) Мусэрский Д.
 - в) Хтей Т.
21. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует ...
- а) потереть, почесать;
 - б) нагревать;
 - в) охлаждать;**
22. На какие дистанции применяется низкий старт?
- а) средние
 - б) длинные
 - в) короткие**
23. Результат в прыжках засчитывается по:
- а) пяткам
 - б) носкам
 - в) последняя точка касания**

24. В беге на короткие дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является
 а) **быстрота;** б) сила; в) выносливость.
25. Один из способов прыжка в высоту называется:
 а) «ножницы» б) переступание; в) перемахивание.
26. Назовите снаряд, который не метают в лёгкой атлетике.
 а) **Стрела;** б) Копьё; в) Молот
27. Технику прыжка в длину с разбега условно принято разделять на следующие фазы:
 а) разбег, фаза полета, приземление;
 б) разбег, отталкивание, приземление;
 в) **разбег, отталкивание, полет, приземление;**
28. Что не относится к легкой атлетике?
 а) прыжковые упражнения;
 б) **подвижные и спортивные игры;**
 в) метания и толкания.
29. Технику бега условно принято разделять на следующие фазы:
 а) старт, бег по дистанции, финиширование;
 б) старт, стартовый разгон, финиширование;
 в) **старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование;**
30. Какую дистанции нельзя отнести к коротким?
 а) 100 м; б) 200 м.; в) **800 м**
31. При беге на длинные дистанции развивается:
 а) ловкость; б) быстрота; в) **выносливость.**
32. Когда применяется низкая стойка при спуске?
 а) при крутом спуске;
 б) **когда нужно увеличить скорость;**
 в) на пути препятствие;
33. Какой ход описан: Цикл движения – два скользящих шага и толчки разноименными палками?
 а) **попеременный двухшажный ход**
 б) одновременный двухшажный ход
 в) попеременный четырехшажный ход
34. Какой ход описан: Два скользящих шага и один толчок палками?
 а) одновременный одношажный ход
 б) попеременный двухшажный ход
 в) **одновременный двухшажный ход**
35. Какой способ подъема здесь описан: Верхняя лыжа скользит, носок нижней отводится в сторону?
 а) лесенкой
 б) елочкой
 в) **полуелочкой**
36. Какой способ подъема применяется если, глубокий снег, на лыжи налипают снег?
 а) скользящий;
 б) «елочка»;
 в) **ступающий;**
37. Какой способ подъема применяется на очень крутых склонах?
 а) ступающим шагом;
 б) «елочка»;
 в) **«лесенка»;**
38. Какие вы знаете стойки спусков?
 а) высокая
 б) широкая

в) все вышеперечисленные

39. По правилам соревнований в лыжных гонках, догоняющему нужно уступить:

а) одну лыжню;

б) обе лыжни;

в) не уступать

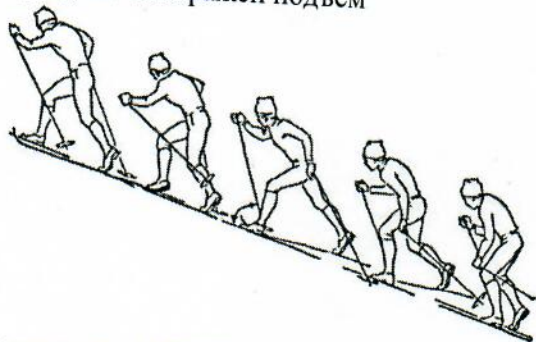
40. Какой ход применяется на спуске?

а) одновременный двухшажный;

б) одновременный бесшажный;

в) попеременный двухшажный

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



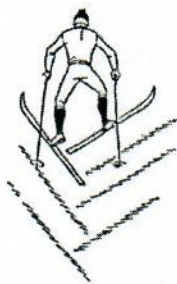
а) ступающим шагом

б) елочкой

в) полуелочкой

г) лесенкой

44. На рисунке изображен подъем



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

45. На рисунке изображен подъем



- а) ступающим 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 ОК 1 – 11,
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 42 до 30 правильных ответов теста. Средний уровень сформированности ОК 1 – 11,
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 29 до 20 правильных ответов теста. Низкий уровень сформированности ОК 1 – 11,
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил 19 и менее вопросов. Не сформированы ОК 1 - 11.

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

Наименование
Основная литература
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.
Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.
Дополнительные источники

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.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.

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.

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.

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.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Физическая культура студента. Учебник. //Под ред. В.Н. Ильина, – М, 1999г.448с.

Кузнецов В.С, Когодницкий Г.А. Принципы улучшенной подготовки: 10-11 класс. Учебно-методическое пособие. – М: Владос НИИ, 2003 г., – 184 с.

Настольная книга учителя физкультуры. Справ.-метод.пособие. // Под ред. Б.И Мишина. – М: АСТ, Астрель, 2003 г. – 526 с.

Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования /Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевиц, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014.-176 с

Лечебная физическая культура. Учебник для ин-ов физ.культ. // Под ред. С.Н.Попова. – М: Физкультура и спорт, 1988 г. –271 с.

Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в спорте в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004 г. – 224 с.

Интернет – 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).

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 НИИ, 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 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 ПРОФобразование : [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/>