

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Южно-Уральский государственный колледж»

Рассмотрено:

Председатель ПЦК ФК и БЖД

_____/ Е.С. Козицына
подпись председателя ПЦК

«8» июня 2023 г

Комплект
контрольно-оценочных средств
по общеобразовательной учебной дисциплине
ОУДБ.12 Физическая культура

Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по
профессии/специальности СПО
38.02.07 Банковское дело

Челябинск, 2023 г.

Организация-разработчик рабочей программы: ГБПОУ «ЮУГК»

Разработчики:

Тарицин Е.О. – преподаватель физической культуры

Кляпиков В.А. - преподаватель физической культуры

Содержание

| | |
|---|----|
| 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств..... | 4 |
| 1.1 Область применения..... | 4 |
| 1.2. Система контроля и оценки освоения программ физической культуры..... | 9 |
| 1.2.1 Организация текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины..... | 9 |
| 2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет ресурсов, дополнительной литературы | 24 |
| 3. Задания для оценки освоения умений и освоения знаний..... | 27 |

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств, предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО профессии 38.02.07 Банковское дело

Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:

1. Формирование элементов профессиональных компетенций (ПК) и элементов общих компетенций (ОК) Таблица 1.

| Личностные | Показатели оценки результата | №№ заданий для проверки |
|--|---|-------------------------|
| 1 | 2 | 3 |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | -рациональность организации собственной деятельности в соответствии с поставленной целью; -правильность выбора способов (технологии) решения задачи в соответствии с заданными условиями и имеющимися ресурсами; -эффективность и качественная оценка решения профессиональных задач. | 1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11 |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | -рациональность выбора способа разрешения проблемы в соответствии с заданными критериями; -анализ ситуации по заданным критериям и определение рисков; -верность оценки | 1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11 |

| | | |
|---|---|--------------------------------|
| | последствий принятых решений; ответственность за принятое решение. | |
| Метапредметные | Показатели оценки результата | №№ заданий для проверки |
| 1 | 2 | 3 |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | – четкость выполнения обязанностей при работе в команде и / или выполнении задания в группе. | 1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11 |
| ОК 10. Развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий. | – соблюдение норм профессиональной этики при работе в команде. | 1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11 |
| Предметные | Показатели оценки результата | №№ заданий для проверки |
| 1 | 2 | 3 |
| ОК 11. Знать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда. | -четкость соблюдения правил игр и безопасности; -верность оценки последствий принятых решений. | 1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11 |

Освоение умений и усвоение знаний

Таблица 4

| | | |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Основные умения, освоенные знания | Показатели оценки результата | № урока для проверки заданий |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|

| | | |
|---|---|---------------------|
| 1.Знать-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | -владение способами физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной само регуляции и само поддержки. | 1, 2,25,27,28,54,58 |
| 2.Знать - методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. | –позитивная динамика достижений в процессе освоения курса; –результативная самостоятельная работа. | 3,4,26,29,30,59, |
| 1.Уметь - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизни и профессиональных целей | -правильный выбор способа разрешения проблемы в соответствии с заданными критериями; - владение механизмом целеполагания, планирования, организации, анализа, рефлексии, самооценки успешности собственной деятельности и коррекции результатов. | 1-59 |

| | | |
|--------------------|--|----------------|
| 2.Уметь в плавании | базовые элементы координации движений и техники плавания различными ми стилями на разные дистанции | 16,17,42,43,44 |
|--------------------|--|----------------|

| | | |
|--------------------------|--|-------------------------------------|
| 3. Уметь в лыжном спорте | базовые элементы на развитие координации движений и техники передвижения на лыжах различными ход | 22;23;24;25;26;27;28;29,38,39,40,41 |
|--------------------------|--|-------------------------------------|

| | | |
|------------------------------------|---|--------------------------|
| 4. Уметь в легкой атлетике | базовые элементы на развитие координации движений и техники двигательных действий | 5,6,7,8,9,52,53,54,55,56 |
| 5. Уметь в баскетболе | базовые элементы на развитие координации движений, техники двигательных действий и тактики взаимодействий | 10,11,12,31,32,33,34, |
| 6. Уметь в настольном теннисе | базовые элементы на развитие координации движений, техники двигательных действий и тактики взаимодействий | 13;14; 15; 35,36,37 |
| 7. Уметь в волейболе | базовые элементы на развитие координации движений, техники двигательных действий и тактики взаимодействий | 18,19,20,21,46,47,48 |
| 8. Уметь в атлетической гимнастике | базовые элементы на развитие силы, быстроты, скорости, гибкости, ловкости, выносливости | 22,24,23,49;50;51; |

1.2 Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

1.2.1 Организация текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины.

Занятия по физической культуре студенты колледжа посещают в течение 2 семестров. По окончании каждого семестра студенты сдают зачет. В каждом семестре проводится аттестация по предмету. Студенты, не прошедшие аттестацию и пропустившие занятия по физической культуре без уважительной причины, сдают зачет по индивидуальному графику в рамках дополнительных образовательных услуг. Требованиями для получения зачета являются: 1. 100% посещаемость занятий по физической культуре.

2. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке в начале и конце каждого семестра.

На зачете учитываются: - уровень знаний по теории физической культуры;

- уровень общей физической подготовки (результаты сдачи контрольных нормативов по ОФП)
- уровень спортивной подготовки (участие в спартакиадах колледжа, района, города)
- уровень навыков и умений самостоятельных занятий.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ ПО ОСНОВАМ ЗНАНИЙ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором студент демонстрирует понимание изученного материала, логично его излагает, приводя примеры из практики и своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствуют логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применять знания на своем опыте

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программ

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ ПО ОСНОВАМ УМЕНИЙ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

Оценка «5» - студент демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений направленных на развитие конкретных физических (двигательных) способностей или комплекс утренней гимнастики, может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточность в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - допускаются грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленная на конкретную физическую способность (двигательную) Испытывает затруднения в организации места занятия, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - студент не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ ПО ТЕХНИКЕ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ И НАВЫКАМИ)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно надлежащим темпе ,легко и точно.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и чётко наблюдается некоторая скованность движений

Оценка «3» - двигательное действие

выполнено в основном правильно, допущенная одна грубая или несколько мелких ошибок, приведшая к неуверенному или напряженному выполнению .

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно с грубыми ошибками, неуверенно, неточно.

Обязательные контрольные зачетные задания

| Номер урока | раздел программы | нормативы ОФП |
|-------------|-------------------------|-------------------------|
| | 1 семестр | |
| №9 | легкая атлетика | 100 м |
| №24 | атлетическая гимнастика | атлетическая гимнастика |
| | 2 семестр | |
| №8 | баскетбол | штрафные броски |
| №11 | настольный теннис | подачи |
| №15 | лыжи | дев-2, юн-3 км |
| №18 | плавание | 100 м |
| №22 | волейбол | верхняя прямая подача |
| №29 | легкая атлетика | эстафетный бег 4x100 м |
| №30 | атлетическая гимнастика | атлетическая гимнастика |

Нормативы ОФП
возрастная группа от 13 до 15 лет

| Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------|-----------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценки | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| л/а | 10.0 | 9.7 | 8.7 | 10.9 | 10.6 | 9.6 |
| Бег на 60м | | | | | | |
| бег чел | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |
| 1 мин. кол.раз | | | | | | |
| Лыжи Бег на | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| 2км (мин, с) | | | | | | |
| Подтягивание | 4 | 6 | 10 | | | |
| (кол.раз) | | | | | | |
| Отжимание | 20 | 21 | 22 | 7 | 9 | 15 |
| (кол.раз) | | | | | | |
| Прыжок в длину с | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| места | | | | | | |
| БаскетболШтрафной | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| бросок | | | | | | |
| Волейбол подача | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Настольный | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| теннисподача | | | | | | |

Нормативы ОФП
возрастная группа от 16 до 17 лет

| Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------|-----------|-----------|-------|-----------|-----------|-------|
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценки | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| л/а | 10.0 | 9.7 | 8.7 | 10.9 | 10.6 | 9.6 |
| бег на 100м | | | | | | |
| бегчел.1мин | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 |
| (кол.раз) | | | | | | |
| лыжи бег на 3 ; | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 19.15 | 18.45 | 17.30 |
| 5км(м,с) | | | | | | |
| Плавание | Без учёта | Без учёта | 0,41 | Без учета | Без учета | 1.10 |
| 50 м | времени | времени | | времени | времени | |
| Подтягивание | 8 | 10 | 13 | | | |
| (кол.раз) | | | | | | |
| Отжимание | 23 | 25 | 30 | 9 | 10 | 16 |
| (кол.раз) | | | | | | |
| Прыжок в длину с | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 5 |
| места | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|
| Поднимание туловища из положения лежа (кол.раз) 1 мин. | 30 | 40 | 50 | 25 | 30 | 40 |
| Баскетбол Штрафной бросок | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 |
| Волейбол подача | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 |
| Настольный теннис подача | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 |

Нормативы ОФП
возрастная группа от 18 до 29 лет

| Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---|----------------------|----------------------|------------|----------------------|----------------------|-------------|
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценки | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| л/а Бег на 100м бег чел. Кол.раз 1 мин | 15.1 8 | 14.8 9 | 13.5 10 | 11.35 8 | 11.15 9 | 10.30 10 |
| лыжи Бег на 2км. – жен.; 3 км - муж. (мин, с) | 26.30 | 25.30 | 23.30 | 20.20 | 19.20 | 18.00 |
| Плавание 50 м | Без учёта времени | Без учёта времени | 0,42 | Без учета времени | Без учета времени | 1.10 |
| Подтягивание (кол.раз) | 9 | 10 | 13 | | | |
| Отжимание (кол.раз) | 30 | 32 | 35 | 10 | 12 | 14 |
| Прыжок в длину с места | 215 | 230 | 240 | 170 | 180 | 195 |

| | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|
| Поднимание туловища из положения лежа (кол.раз) 1 мин. | 34 | 40 | 47 | 34 | 40 | 47 |
| Баскетбол Штрафной бросок | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 |
| Волейбол подача | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 |
| Настольный теннисподача | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 |

Теоретический раздел

| | | |
|-----|--|--|
| №31 | Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Составить комплекс упражнений утренней оздоровительной гимнастики на общее развитие, выполнение образовательных нормативов ОФП самостоятельно. |
| №32 | Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | Составить комплекс упражнений утренней оздоровительной гимнастики на развитие мышц, выполнение образовательных нормативов ОФП самостоятельно. |
| №33 | Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Составить комплекс упражнений утренней оздоровительной гимнастики аэробной направленности, выполнение образовательных нормативов ОФП самостоятельно. |
| | | |
| №34 | Тема 1. 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | Составить комплекс упражнений утренней оздоровительной гимнастики силовой направленности, выполнение образовательных нормативов ОФП |

| | | |
|-----|--|--|
| №35 | Тема 1.5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | Составить комплекс упражнений утренней оздоровительной гимнастики на общее развитие, выполнение образовательных нормативов ОФП самостоятельно |
| №36 | Тема 1.6. Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Составить комплекс упражнений утренней оздоровительной гимнастики на общее развитие, выполнение образовательных нормативов ОФП самостоятельно. |

2.Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник [для всех специальностей СПО] /А. А. Бишаева.- [7-е изд., стер.] - Москва : Издательский дом Академия, 2020. - 320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 –Текст : непосредственный
2. Решетников, Н. В. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – Москва : Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

Интернет источники:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>
3. Сайт общественной молодежной организации «Российский спортивный союз молодежи (РосМолСпорт) <http://rosmolsport.ru/rate>

4.Официальный сайт Министерства по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области
<http://www.chelsport.ru>

5.Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)
<http://gto.ru>

3. Задание для оценки умений и усвоений знаний 1 курс

| Наименование разделов, тем, занятий учебной дисциплины (МДК) | № п/п | Контрольно-оценочные средства (задания для выполнения практических и лабораторных работ, задачи, упражнения, тестовые задания, вопросы для сам.работы, диктанты (технический, терминологический, орфографический), вопросы для контрольной работы, экзаменационные вопросы и т.п.) | Знания, Умения (З,У)* | ПК* | ОК*** | Методические материалы (методические указания для выполнения практических и лабораторных работ, для самостоятельной работы, курсового проектирования, рефератов и т.д.) | Примечание (количество вариантов, заданий...) |
|--|-------|---|-----------------------|-----|-------|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Раздел 1 Теоретический | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|--|----------|--|------|--|---|
| Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном , профессиональном и социальном развитии человека | 1 | Контрольно-нормативная оценка техники элементов физических упражнений Задание №31 | 3 1; 3 2 | | ОК2 | Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно | 1 |
| Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 2 | Контрольно-нормативная оценка техники элементов физических упражнений Задание №32 | 3 1; 3 2 | | ОК 6 | Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно | 1 |
| Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий | 3 | Контрольно-нормативная оценка техники элементов физических упражнений Задание №33 | 3 1; 3 2 | | ОК 3 | Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям | 1 |

| | | | | | | | |
|---|---|--|----------|--|-------|--|---|
| физическими упражнениями. | | | | | | физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно | |
| Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. | 4 | Контрольно-нормативная оценка техники элементов физических упражнений Задание №34 | 3 1; 3 2 | | ОК 10 | Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно | 1 |
| Тема 1.5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | 5 | Контрольно-нормативная оценка техники элементов физических упражнений Задание №35 | 3 1; 3 2 | | ОК 11 | Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно | 1 |

| | | | | | | | |
|---|--|---|----------|--|------|---|---|
| Тема 1.6. Психофизически основы учебного и производственно го труда. Средства физической культуры в регуливании работоспособнос ти | | Контрольно- нормативная оценка техники элементов физических упражнений Задание №36 | 3 1; 3 2 | | ОК 2 | Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно | |
| Тема 1.7. Физическая культура в профессиональн ой деятельности специалиста | | Контрольно- нормативная оценка техники элементов физических упражнений Задание №37 | 3 1; 3 2 | | ОК 3 | Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно | |
| Тема 2.1. Контрольные | | Контрольно- нормативная оценка | У4; У1 | | ОК 6 | Методические указания по составлению и оформлению | 3 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|-----------|--|------|--|---|
| испытания: легкая атлетика | | пробегающий дистанций ОФП Задание №1; №11; №21 | | | | комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно | |
| Тема 2.2 Контрольные испытания: баскетбол | 6 | Контрольно-нормативная оценка техники и тактики учебной игры Задание №8; №18; №28; | У 5 У1 | | ОК6 | Методические указания по выполнению нормативов | 3 |
| Тема 2.3 Контрольные испытания: настольный теннис | 7 | Контрольно-нормативная оценка техники и тактики учебной игры Задание №10; 20; №30; | У 6 У1 | | ОК10 | Методические указания по выполнению нормативов | 3 |
| Тема 2.4 Контрольные испытания: лыжная подготовка | 8 | Контрольно-нормативная оценка передвижения на лыжах дистанций ОФП Задание №2; №12; №22; | У 3 У1 | | ОК11 | Методические указания по выполнению нормативов | 3 |

| | | | | | | | |
|--|----|--|-----------|--|-----|---|----|
| Тема 2.5 Контрольные испытания: плавание | 9 | Контрольно- нормативная оценка проплываний дистанций ОФП Задание №13; №23; №3 | У 2 У1 | | ОК2 | Методические указания по выполнению нормативов | 3 |
| Тема 2. 6 Контрольные испытания: волейбол | 10 | Контрольно- нормативная оценка техники и тактики учебной игры Задание №9; №29; №19; | У 7 У1 | | ОК3 | Методические указания по выполнению нормативов | 3 |
| Тема 2.7 Контрольные испытания ОФП | 11 | Контрольно- нормативная оценка общей физической подготовки ОФП Задание №4; №5; №6; №7; №15; №14; №24; №25; №26; №16; №17; №27 | У 8 У1 | | ОК6 | Методические указания по выполнению нормативов | 12 |

