

«Утверждено»

Директор _____

П.В. Колесникова

01 марта 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»**

Специальность среднего
профессионального образования
54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Форма обучения очная

2025 год

Рабочая программа предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и Федеральной образовательной программы

Авторы-составители программы: Денисов М.В.

Программа рассмотрена цикловой учебно-методической комиссией по социально-гуманитарному циклу специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), протокол № 1 от «01» марта 2025 г.

Содержание

1. Паспорт программы предмета	
1.1. Место предмета в структуре основной образовательной программы	4
1.2. Цель и планируемые результаты освоения предмета.....	4
2. Структура и содержание предмета	
2.1. Объем предмета и виды учебной работы	9
2.2. Тематический план и содержание предмета	10
3. Условия реализации программы предмета	
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	17
3.2. Информационное обеспечение обучения	17
4. Контроль и оценка результатов освоения предмета.....	18

1. Паспорт программы предмета «Физическая культура»

1.1. Место предмета в структуре основной образовательной программы:

Предмет «Физическая культура» является обязательной частью среднего общего образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), освоение которого обеспечивается в рамках реализации программы подготовки специалистов среднего звена.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения предмета:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

Ключевыми задачами изучения физической культуры с учётом преемственности с основной школой являются:

- Более полное формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры в соответствии с индивидуальными особенностями личности.
- Повышение эффективности адаптации ребёнка в обществе.
- Выработка единых требований к подготовке обучающихся и их готовности перейти от начальной ступени к основной.
- Расширение кругозора учащихся в области физической культуры и спорта.
- Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.
- Освоение знаний и умений по основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

Планируемые результаты освоения предмета

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской 	<p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<p>и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по 	<p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<p>ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	досуга, в профессионально-прикладной сфере
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; 	<p>ПРБ 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; 	<p>профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>

2. Структура и содержание предмета

2.1. Объем предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы предмета	117
в т.ч. в форме практической подготовки	101
в т. ч.:	
теоретическое обучение	16
практические занятия	101
Промежуточная аттестация Семестр 2	Дифференцированны й зачет

2.2. Тематический план и содержание предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов
Физическая культура		60/57
Семестр 1		
Физическая культура как часть культуры общества и человека		
Тема 1. Техника безопасности для обучающихся в спортивном зале, на спорт площадке и стадионе.	Содержание <ol style="list-style-type: none"> 1. Общие требования безопасности. 2. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. 	2
Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	*Профессионально ориентированное содержание <ol style="list-style-type: none"> 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики 2. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение 3. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств 	4

<p>Тема 2.</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта.</p>	<p>Содержание</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. 2. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 3. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. 	2
<p>Тема 3.</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p>	<p>Содержание</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. 4. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человек. 5. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) 6. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность 7. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. 8. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). 9. Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий 	6

	физическими упражнениями.	
Тема 4. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	*Профессионально ориентированное содержание	2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности 	
Учебно-тренировочные занятия		
Гимнастика		
Тема 5. Основная гимнастика	Содержание	10
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. 2. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. 3. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. 4. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки. 5. Танцевальные упражнения. 	
Тема 6.	Содержание	

Спортивная гимнастика	1. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусках (юноши) 2. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на параллельных брусках (юноши) 3. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши).		20
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:		
	Девушки	Юноши	
	1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.	
	2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна.	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)	
3. Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь		
Тема 7.	Содержание		10
Акробатика	1. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». 2. Совершенствование акробатических элементов 3. Освоение и совершенствование акробатической комбинации		

	(последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться)	
Тема 8. Аэробная гимнастика	Содержание	4
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. 2. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). 3. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.). 	
Промежуточная аттестация по дисциплине (Зачёт)		
Семестр 2		
Тема 9. Атлетическая гимнастика	Содержание	9
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. 2. Упражнения на развитие мышц плеча. Упражнения на развитие мышц спины. Упражнения на развитие мышц груди. Упражнения на развитие мышц бр. пресса. Упражнения на развитие мышц рук. Упражнения на развитие мышц ног. 	
Тема 10. Атлетические единоборства	Содержание	4
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. 2. Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.). 3. Силовые упражнения и единоборства в парах. 	
Тема 11. Футбол	Содержание	11
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятиях футболом. 2. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. 	

	3. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.	
	4. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	
	5. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).	
Тема 12. Баскетбол	Содержание	
	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. 2. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.	11
	3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	
	4. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	
Тема 13. Волейбол	Содержание	
	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.	11
	2. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	
	3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	
Тема 14. Легкая атлетика	Содержание	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	
	2. Совершенствование техники спринтерского бега.	
	3. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м	

	(девушки) и 3 000 м (юноши)).	11
	4. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью).	
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	
	6. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	
	7. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	
	8. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		
Всего:		117 ч

3. Условия реализации программы предмета

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы предмета предполагает наличие учебной аудитории с проектором.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные печатные и электронные издания

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех: 10-11 классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией И. Акинфеева. — 3-е изд. — Москва : Просвещение, 2024. — 112 с. — ISBN 978-5-09-114832-9. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/132364> (дата обращения: 28.02.2025). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. Лях, В. И. Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 12-е изд. — Москва : Просвещение, 2024. — 272 с. — ISBN 978-5-09-112220-6. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/143897> (дата обращения: 28.02.2025). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
3. Лях, В. И. Физическая культура: базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2024. — 288 с. — ISBN 978-5-09-114122-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/139413> (дата обращения: 28.02.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

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, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 01.03.2024).
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162> (дата обращения: 01.03.2024).
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 01.03.2024).

4. Контроль и оценка результатов освоения предмета

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Общая/профессиональная компетенция	Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01, 04, 08	Тема 1. Техника безопасности для обучающихся в спортивном зале, на спорт площадке и стадионе.	<ul style="list-style-type: none"> — составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, — заполнение дневника самоконтроля — защита реферата — составление кроссворда — фронтальный опрос
ОК 01, 04, 08	Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> — составление кроссворда — - фронтальный опрос — заполнение дневника самоконтроля
ОК 01, 04, 08	Тема 2. Современное состояние физической культуры и спорта.	<ul style="list-style-type: none"> — составление кроссворда — фронтальный опрос — заполнение дневника самоконтроля
ОК 01, 04, 08	Тема 3. Здоровье и здоровый образ жизни.	<ul style="list-style-type: none"> — заполнение дневника самоконтроля — защита реферата — составление кроссворда
ОК 01, 04, 08	Тема 4. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<ul style="list-style-type: none"> — составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,

ОК 01, 04, 08	Тема 5. Основная гимнастика	— сдача нормативов ГТО — сдача контрольных нормативов
ОК 01, 04, 08	Тема 6. Спортивная гимнастика	— сдача нормативов ГТО — сдача контрольных нормативов