

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Российский государственный гуманитарный университет»

(ФГБОУ ВО «РГГУ»)

Гуманитарный колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

УП.12 Физическая культура

специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

ОДОБРЕНА
Предметной (цикловой) комиссией
Гуманитарного колледжа РГГУ
по среднему общему образованию

Протокол
№ 1 от «11» сентября 2023 г.

Разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) с последующими изменениями и дополнениями (утвержден Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413);
- Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденного (утвержден Приказом Минпросвещения России от 05.05.2022 № 308);
- Методических рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования (Письмо Минпросвещения России от 01.03.2023 г. №05-592);
- Приказа Минпросвещения России «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования от 23.11.2022 г. №1014»;
- Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГБОУ ДПО ИРПО (утверждено на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования Протокол № 14 от 30.11.2022 г.).

Разработчик: Никифорова Н.А. преподаватель Гуманитарного колледжа РГГУ

Рецензент: Махонина О.В., преподаватель Гуманитарного колледжа РГГУ

Содержание

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	17

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура является частью образовательной программы (ОП) СПО на базе основного общего образования – программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

Программа учебного предмета может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОП СПО на базе основного общего образования – программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

Рабочая программа учебного предмета может быть адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы: учебный предмет УП.12 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СОО и ФГОС по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

1.3. Цели и планируемые результаты освоения учебного предмета:

1.3.1. Цели учебного предмета:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.3.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета:

В результате изучения учебного предмета обучающийся должен **уметь:**

- 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);
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения учебного предмета обучающийся должен **знать**:

– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

Освоение содержания учебного предмета обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

личностных:

– осознание обучающимися российской гражданской идентичности;

– готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;

– наличие мотивации к обучению и личностному развитию;

– целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций;

– формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры;

– способность ставить цели и строить жизненные планы;

метапредметных:

– освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике;

– готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

– овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

предметных:

– 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);

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

– положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии:

– общих компетенций:

Код	Наименование компетенции
-----	--------------------------

компетенции	
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

– профессиональных компетенций:

Код компетенции	Наименование компетенции
ПК 4.1	Планировать работу коллектива

Требования к предметным результатам освоения программы обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	104
в том числе:	
лекции, уроки	4
практические занятия	100
в том числе: в форме практической подготовки	0
промежуточная аттестация	4
Промежуточная аттестация в форме: дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
I семестр		48	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел 1. Методико-практическая часть. Основы формирования физической культуры личности		12	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		2
	1.	Правила по технике безопасности. Введение. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность).	
	2.	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	
	3.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	
	4.	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений - тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики	

	занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. 2. Методики проведения комплексов ОРУ, ОФП, ППФК, разминочных упражнений, специальных беговых упражнений, ЛФК. 3. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. 4. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 5. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. 6. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. 7. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма. 8. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. 9. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). 10. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. 	10	
Раздел 2. Учебно-тренировочные основы формирования физической культуры личности		92	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура как средство развития основных физических качеств. 2. Оздоровительные виды гимнастики как основа общей физической подготовки. Комплексы упражнений на гимнастических ковриках, с предметами. 3. Обучение технике бега на длинные дистанции. Развитие общей выносливости. 4. Комплексы циклических упражнений на снижение массы тела. Методика самооценки уровня общей выносливости. 5. Развитие силы. Обучение технике выполнения базовых силовых упражнений. 	12	

	<p>6. Комплексы упражнений на развитие основных мышечных групп: ног, брюшной пресс, мышцы спины, рук.</p> <p>7. Комплексы силовых упражнений с использованием метода круговой тренировки.</p> <p>8. Развитие гибкости. Комплексы упражнений для увеличения подвижности в суставах и эластичности мышц.</p> <p>9. Развитие координационных способностей. Комплексы упражнений с использованием средств гимнастической аэробики.</p> <p>10. Упражнения в парах как средство развития основных физических качеств.</p>		
<p>Тема 2.2. Лёгкая атлетика</p>	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Обучение технике высокого и низкого стартов. Специально-беговые упражнения.</p> <p>2. Обучение технике бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.</p> <p>3. Обучение технике бега на средние дистанции.</p> <p>4. Обучение технике прыжка в длину с места.</p> <p>5. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземления.</p> <p>6. Обучение технике метания теннисного мяча (гранаты) с 3-5 шагов разбега. Ознакомление с техникой метания. Изучение техники метания, изучение разбега, изучение скрестных шагов, изучение работы корпуса и рук.</p> <p>7. Обучение технике эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники эстафетного бега.</p>	10	
<p>Тема 2.3. Спортивные игры</p>	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Волейбол. История развития и правила игры.</p> <p>2. Обучение технике приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Индивидуальные упражнения, упражнения в парах.</p> <p>3. Обучение технике приёма и передачи мяча снизу двумя руками.</p> <p>4. Обучение техника нападающего удара и блокирования.</p> <p>5. Обучение технике приема подачи, н/удара.</p> <p>6. Упражнения для изучения технико-тактических действий в волейболе.</p> <p>7. Баскетбол. История развития и правила игры.</p> <p>8. Обучение технике стоек и перемещений.</p> <p>9. Обучение технике броска мяча из различных точек.</p> <p>10. Обучение технике ведения и передачи мяча.</p> <p>11. Изучение приемов защиты и нападения.</p> <p>12. История развития футбола. Правила игры.</p>	14	

	<p>13. Футбол. Основы техники. 14. Техника передвижения игрока. Удары внутренней стороной стопы. 15. Обучение технике ведения мяча. 16. Перемещения и удары. 17. Основы техники защиты и нападения. 18. История развития настольного тенниса и его роль в современном обществе. 19. Настольный теннис. Основы техники. 20. Обучение технике хватов. Набивание мяча. 21. Обучение технике подачи. 22. Обучение технике перемещений.</p>		
		Всего за I семестр:	48
		II семестр	56
<p>Тема 2.4. Гимнастика</p>	<p>Практические занятия: 1. Доступность и многообразие гимнастических упражнений, их влияние на организм человека. 2. Строевая подготовка. Построения и перестроения 3. Общеразвивающие упражнения без предмета. 4. Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц. 5. Оздоровительные виды гимнастики: дыхательная гимнастика, шейпинг, калланетика. 6. Упражнения с предметами (обруч, скакалка, гимнастические палки). 7. Оздоровительная система «пилатес». Комплексы упражнений для начального и среднего уровня подготовленности. Использование гимнастических упражнений для воспитания силы, координации, гибкости, чувства равновесия и точности движений.</p>		16
<p>Тема 2.5. Виды спорта по выбору (дополнительные виды).</p>	<p>Практические занятия: 1. Атлетическая гимнастика как средство развития силовых способностей студента. 2. Обучение технике базовых упражнений атлетической гимнастики. 3. Разучивание комплексов силовых упражнений по развитию основных мышечных групп. 4. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания студента. 5. Разучивание комплексов ритмической гимнастики для начального уровня подготовленности. 6. Развитие основных физических качеств по средствам ритмической гимнастики. 7. Аэробика как оздоровительный вид гимнастики. 8. Обучение технике базовых шагов аэробики. Движения рук. 9. Выполнение базовых шагов аэробики с использованием метода линейной прогрессии. 10. Разучивание комплекса аэробики на 32 счета. 11. Способы повышения интенсивности в аэробике. 12. Аэробика как средство эстетического воспитания студентов.</p>		18

<p>Тема 2.6 Физическая культура в режиме трудового дня ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)</p>	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3
	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-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.		
	3.	Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессиональнозначимых физических и психических качеств.		
	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Роль профессионально-прикладной подготовки в системе физического воспитания студента.</p> <p>2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнение на подвижность суставов и эластичность мышц).</p> <p>3. Разучивание комплексов вводной и производственной гимнастики.</p> <p>4. Разучивание комплексов упражнений для профилактики плоскостопия.</p> <p>5. Разучивание комплексов гимнастики для укрепления мышц спины, пресса.</p> <p>6. Комплексы специальных упражнений для глаз.</p> <p>7. Дыхательная гимнастика, как средство восстановления организма в стрессовых ситуациях.</p> <p>8. Комплексы упражнений в период рабочего времени (физкульт - минутка).</p> <p>9. Виды активного отдыха.</p> <p>10. Виды рекреационного отдыха.</p>		20	
Всего за II семестр:			50	
Промежуточная аттестация			4	
Всего			108	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета требует наличия:

1. Площадка спортивная для воркаута;
2. Площадка спортивная открытая для игры в футбол, баскетбол, волейбол: ворота футбольные, щит баскетбольный с кольцом, стойка для волейбола;
3. Комплексная спортивная площадка;
4. Спортивный зал: канат для перетягивания, станок хореографический однорядный, стол для настольного тенниса, тир электронный, тренажер «подставка под штангу», турник силовой ИФ-РТ, степ платформа, набор шахмат, ракетки для бадминтона и настольного тенниса, штанга, турник навесной, скамья гимнастическая, маты, спортивные мячи, коврики.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Печатные издания не используются. Учебный предмет полностью обеспечен электронными изданиями.

Основная литература:

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. – М.: Юрайт, 2023. - 493 с. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/513286>.
2. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – М.: Юрайт, 2023. - 424 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-2. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/511813>.

Дополнительная литература:

1. Пельменев В. К. История физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2023. - 184 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13023-2. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/517515>.
2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2023. - 599 с. (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13554-1. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/517442>.
3. Филиппова Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - М.: ИНФРА-М, 2023. - 197 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/>. – Режим доступа: по подписке.
4. Ягодин В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. – М.: Юрайт, 2023. – 113 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-10349-6. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/517710>.

Профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет:

1. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» // URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
2. Российский портал открытого образования, <http://www.edu.ru>

3. Электронная библиотека РГГУ <https://liber.rsuh.ru/ru>
4. Электронный ресурс: ЭБС «Знаниум» <http://znanium.com>
5. Электронный ресурс: ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, а также занятий в форме практической подготовки, направленных на формирование общих и практических компетенций:

Общая/профессиональная компетенция	Тип оценочных мероприятий
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	– оценка выполнения практических занятий – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	– составление профессиограммы,
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	– заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление комплекса упражнений – демонстрация комплекса ОРУ
ПК 4.1 Планировать работу коллектива	– сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете