

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СТАРООСКОЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ИМ. А.А. УГАРОВА
(филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС»
ОСКОЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

РАССМОТРЕНА:

НМС ОПК

Протокол № 5

от 18.05.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора ОПК по МР

 О.В. Дерикот

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

"Физическая культура"

для специальности:

22.02.01 Metallургия чёрных металлов

Старый Оскол, 2022 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012г. № 413 с изменениями и дополнениями), примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»

Разработчики:

Боярищев В.В., преподаватель ОПК СТИ НИТУ "МИСиС

Кузьмина И.Н., преподаватель ОПК СТИ НИТУ «МИСиС»

Рабочая программа рекомендована

П(Ц)К филологических дисциплин и физического воспитания

Протокол № 8 от 20.04.2022 г.

Председатель П(Ц)К  / Левченко Т.Н. /

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 22.02.01 Metallургия чёрных металлов

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности в соответствии с ФГОС по специальности 22.02.01 Metallургия чёрных металлов

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают:
ЛР 1	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению
ЛР 2	сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 3	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья
ЛР 4	приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности
ЛР 5	формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике
ЛР 6	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры
ЛР 7	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры
ЛР 8	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности
ЛР 9	формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

ЛР 10	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
ЛР 11	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
ЛР 12	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной
ЛР 13	готовность к служению Отечеству, его защите
МР 1	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике
МР 2	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности
МП 3	освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ
МР 4	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников
МР 5	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку
МР 6	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности
ПР 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);
ПР 2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПР 3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
ПР 4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПР 5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	133
В том числе в форме практической подготовки	133
Основное содержание	133
В т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	131
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В том числе в форме практической подготовки	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных, метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3		
Раздел 1. Легкая атлетика		42		ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5, ОК 3, ОК4, ОК8
Тема 1.1. Бег на различные дистанции. Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места			
	Лекция: Техника безопасности на занятиях Л/а	2		
	В том числе, практических занятий	40		
	Практическое занятие № 1 Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2		
	Практическое занятие № 2 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2		
	Практическое занятие № 3 Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2		
	Практическое занятие № 4-5 Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	4		
	Практическое занятие № 8 Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2		
	Практическое занятие № 9-10 Разучивание комплексов специальных упражнений	4		
	Практическое занятие №11-13 Техника бега на дистанции 1000м, 2000 м, контрольный норматив	6		

	Практическое занятие № 14 Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2		
	Практическое занятие № 15 Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2		
	Практическое занятие № 16-17 Выполнение контрольного норматива 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	4		
	Практическое занятие № 18-19 Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	4		
	Практическое занятие № 20 Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив	2		
Раздел 2. Спортивные игры		51		
Тема 2.1. Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места, в движении	Содержание учебного материала Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	25		<i>ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5, ОК 3, ОК4, ОК8</i>
	В том числе, практических занятий	25		
	Практическое занятие № 21-22 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	4		
	Практическое занятие № 23-24 Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	4		
	Практическое занятие № 25-27 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	6		
	Практическое занятие № 28-30 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага- бросок»	6		
	Практическое занятие № 31-33 Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	5		
Тема 2.2. Волейбол. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	26		
	В том числе, практических занятий	26		
	Практическое занятие № 34-35 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	4		
	Практическое занятие № 36-37 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	4		
	Практическое занятие № 38-40 Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	6		
	Практическое занятие № 41-43 Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	6		
	Практическое занятие № 44-45 Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	6		
Раздел 3. Гимнастика		20		
Тема 3.1 Гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Техника коррекции фигуры. Строевая подготовка (строевые приемы, навыки слаженного выполнения совместных действий в строю).	20		<i>ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5, ОК 3, ОК4, ОК8</i>
	В том числе, практических занятий	20		
	Практическое занятие № 46-47Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	4		
	Практическое занятие № 48-50 Круговая тренировка на 5 - 6 станций	6		
	Практическое занятие № 51-52Выполнение кувырков вперед, назад. Стойка на	4		

	лопатках, на голове			
	Практическое занятие № 53-54 Выполнение мост из положения лежа. Колесо.	4		
	Практическое занятие № 55 Выполнение акробатической связки из ранее изученных элементов.	2		
Раздел 4. Кроссовая подготовка. Атлетическая гимнастика		20		ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5, ОК 3, ОК4, ОК8
Тема 4.1. Кроссовая подготовка, Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала Элементы техники бега: распределение сил, обгон, лидирование, финиширование. Утомление и переутомление во время физических нагрузок. Их признаки и меры предупреждения	20		
	В том числе, практических занятий	20		
	Практическое занятие № 56-59 Кросс 2 км (девушки), 3 км (юноши) Контрольный норматив	8		
	Практическое занятие № 60-63 Кросс до 3-х км (девушки), до 5 км (юноши) Контрольный норматив	8		
	Практическое занятие № 64-66 Кросс по пересеченной местности.	4		
Промежуточная аттестация				
Всего:		133		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля.

В спортивном зале присутствует:

- 1.Комплект мебели для преподавателя
- 2.Комплект мебели для обучающихся
- 3.Информационные стенды «Наши достижения», «План спортивных массовых мероприятий», «Учебные нормативы»
- 4.Компьютер
- 5.Мультимедиа-проектор BenQ515
- 6.Экран ScreenMedia Champion SCM-4304 183*244 см настенный с электроприводом
- 7.Музыкальный центр
- 8.Колонки 2.0 Sven STREAM Mega 2*60 Вт
- 9.Баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные мячи
- 10.Баскетбольные щиты и кольца
- 11.Сетки баскетбольные, волейбольные, футбольные, для большого и настольного тенниса
- 12.Ракетки для большого и настольного тенниса
- 13.Теннисные столы
- 14.Беговая дорожка магнитная BT-2860C
- 15.Велотренажер
- 16.Гимнастическая стенка
- 17.Маты гимнастические
- 18.Коврик гимнастические
- 19.Диск "Грация" RJ0601A
- 20.Обручи пластмассовые
- 21.Скакалки

- 22.Силовой тренажер VMG-4300 TC
- 23.Гриф 1800, замок-гайка, хром
- 24.Подставка для штанги HG-2008
- 25.Штанги
- 26.Блины обрешиненные
- 27.Гантели
- 28.Гранаты
- 29.Скамья для прессы
- 30.Эспандер 5 резин. (грудь)
- 31.Мешок для кик-боксинга
- 32.Биты бейсбольные с запястным шнурком
- 33.Лыжи
- 34.Дарст большой
- 35.Шахматы деревянные большие турнирные
- 36.Секундомеры, свистки, флажки
- 37.Весы напольные электронные
- 38.Комплекты спортивной формы

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2003 , PN KL 4851RATFQ Kaspersky Work Space Security Russian Edition. 250-499 User 1 year Educational Renewal License

В процессе освоения программы общеобразовательной учебной дисциплины "Физическая культура" студенты имеют возможность доступа к электронным учебным материалам, имеющимся в свободном доступе в сети Интернет (электронным книгам, практикумам, тестам и др.)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе:

Основные источники:

3.2.1. Печатные издания:

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Ю.Н.Аллянов, И.А.Письменский.— 3-е изд., испр.— Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>
2. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11533-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456721>

3. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455838>
4. Барышева, Е. С. Культура здоровья и профилактика заболеваний: учебное пособие для СПО / Е. С. Барышева, С. В. Нотова. — Саратов: Профобразование, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-4488-0574-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91881.html>
5. 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 // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>
6. 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 // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86140.html>

Дополнительные источники

3.2.3. Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683>
2. Никитушкин, В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В.Г.Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е.Н.Чернышева.— 2-е изд., испр. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 246с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453845>
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е.В.Конеева [и др.]; под общей редакцией Е.В.Конеевой.— 2-е изд., перераб. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 322с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840>
4. Туревский, И.М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования/ И.М.Туревский,

- В.Н.Бородаенко, Л.В.Тарасенко.— 2-е изд.— Москва : Издательство Юрайт, 2020.— 148с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456955>
5. Физическая культура учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А.Б.Муллер [и др.].— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 424с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>
6. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е.В.Конеева [и др.]; под редакцией Е.В.Конеевой.— 2-е изд., перераб. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 599с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>
7. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Текущий контроль проводится в форме – тестирования, ведение календаря самонаблюдения, оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха, тестирование (контрольные нормативы по ОФП), написание информационных сообщений, рефератов, студенты временно освобожденные (СМГ, инвалиды и лица с ОВЗ) подготовка, проведение и судейство соревнования по видам спорта.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета в 2 семестре.

Результаты обучения	Методы оценки
ЛР 1-13	Текущий контроль: -тестирование (нормативы по ОФП) –оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха -студенты временно освобожденные (СМГ, инвалиды и лица с ОВЗ) подготовка, проведение и судейство соревнования по видам спорта, написание сообщения, ведение календаря самонаблюдения, устный опрос -участие в соревнованиях "Допризывной молодежи" различного уровня, сдача нормативов ГТО Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет
МР 1-6	Текущий контроль: -тестирование (нормативы по ОФП) –оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха -студенты временно освобожденные (СМГ, инвалиды и лица с ОВЗ) подготовка, проведение и судейство соревнования по видам спорта, написание сообщения ведение календаря самонаблюдения, устный опрос -участие в соревнованиях "Допризывной молодежи" различного уровня, сдача нормативов ГТО Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет
ПР 1-5	Текущий контроль: -тестирование (нормативы по ОФП) –оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха -студенты временно освобожденные (СМГ, инвалиды и лица с ОВЗ) подготовка, проведение и судейство соревнования по видам спорта, написание сообщения, ведение календаря самонаблюдения, устный опрос -участие в соревнованиях "Допризывной молодежи" различного уровня, сдача нормативов ГТО Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет