



СОГЛАСОВАНО

**Директор Академического
лицея**

И.С. Щеткина



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УР ОмГПУ

Н.С. Макарова

Учебный план

на 2019/2020 учебный год

**Академического лицея Омского государственного педагогического университета
по программам среднего общего образования**

Пояснительная записка

Учебный план разработан в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 9.03.2004 года № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего среднего образования».

На каждой ступени обучения в учебном плане сохраняется в необходимом объеме содержание, являющееся обязательным для обеспечения базового образования. Обязательная учебная нагрузка спланирована не ниже минимальной, а полная нагрузка на любого ученика не превышает максимальной.

Учебный план лицея отражает современные тенденции обновления содержания образования на федеральном уровне, а также специфику лицея, являющегося учебным подразделением Омского государственного педагогического университета. Основой учебного плана лицея является осуществление принципов преемственности обучения. Целью учебного плана лицея является создание условий, которые способствуют умственному развитию учащихся, самопознанию и осознанному личностно-профессиональному самоопределению, не зависящих от социокультурных возможностей семьи и ее имущественного положения.

При составлении учебного плана лицей руководствовался нормами САНПиНА 2.4.2.2821-10. (пункт X «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса»).

Учебный план общеобразовательной программы позволяет достичь уровня образованности, предусмотренного стандартом образования.

Федеральный компонент учебного плана лицея обеспечивает достижение учащимися обязательного минимума содержания образования. За счет часов компонента образовательного учреждения учебного плана и сложившуюся систему дополнительного образования обеспечивается реализация образовательных потребностей обучающихся и их родителей.

Ведущие идеи построения учебного плана лицея:

- создание условий для достижения обучающимися уровней образованности, соответствующих федеральному стандарту образования;
- организация предпрофильной подготовки;
- ориентация на развитие целостного мировоззрения;
- создание условий для реализации многообразия образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих допрофессиональную подготовку, а в перспективе и профессиональное самоопределение;
- ориентация на достижение учениками социальной зрелости;
- обеспечение преемственности между ступенями и классами;
- сохранение здоровья детей;
- защита обучающихся от некачественного обучения;
- создание условий для возможного изменения образовательного маршрута.

Являясь структурным подразделением ОмГПУ, Академический лицей при организации образовательного процесса широко использует материально-техническую базу, оснащение вуза.

Система условий опирается на локальные акты (приказы, протоколы педагогических советов и т.д.) образовательного учреждения, нормативные правовые акты муниципального, регионального, федерального уровней.

Численность обучающихся по лицейю:

Количество обучающихся	Класс обучения

66	10
46	11

Учебный план определяет:

- структуру обязательных предметных областей:
 - учебное время, отводимое на изучение предметов по классам (годам) обучения;
 - общий объём нагрузки и максимальный объём аудиторной нагрузки обучающихся;

Ступень среднего общего образования (10-11 классы)

Учебный план рассчитан на шестидневную рабочую неделю в 10-11 классах, с максимальной учебной нагрузкой -37 часов (см. Приложение 1).

Промежуточная аттестация обучающихся Лицея проводится в конце учебного года.

Формы промежуточной аттестации утверждаются ежегодно педагогическим советом лицея (см. Приложение 5)

При проведении занятий по английскому языку, по информатике и ИКТ класс делится на 2 группы при наполняемости класса 25 и более человек.

Учебный план основной школы построен с учетом продолжительности учебного года 35 учебных недель, продолжительность урока – 40 минут. Каникулярные дни в течение учебного года составляют не менее 30 календарных дней.

Учебный план среднего общего образования (см. Приложение 1) определяет структуру обязательных предметных областей:

- филология (русский язык, литература, иностранный язык);
- обществознание (история, обществознание, экономическая география);
- математика (алгебра и начала анализа, геометрия, информатика и ИКТ);
- естествознание (физика, биология, химия, астрономия);
- физическая культура (физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности).

В результате освоения содержания среднего общего образования обучающийся получает возможность совершенствовать и расширить круг общих учебных умений, навыков и способов деятельности: познавательной, информационно-коммуникативной, рефлексивной. Овладение общими умениями, навыками, способами деятельности как существенными элементами культуры является необходимым условием развития и социализации обучающихся.

Особенностью учебного плана является выделение в нем трех основных типов учебных курсов (базовых, профильных, элективных) с жесткой фиксацией их перечня, объема и основного содержания на основе стандартов базового и профильного обучения.

Такое решение позволяет, с одной стороны, создать равные стартовые условия для всех обучающихся, обеспечить единство требований к выпускникам старшей ступени обучения, обеспечить преемственность и согласованность образовательных программ общего и профессионального образования.

С другой стороны, создаются условия для выбора каждым обучающимся собственного набора учебных предметов из числа предлагаемых (в пределах допустимой учебной нагрузки). Предусматривается возможность деления класса на две группы на занятиях по иностранному языку, по информационным технологиям, а также при проведении обязательных занятий по выбору (профильных и элективных специализированных) курсов при наличии условий и ресурсов.

Для обеспечения большей индивидуализации учебного процесса на занятиях, проводимых в рамках обязательных занятий по выбору обучающихся (профильных и элективных курсов), допускается формирование смешанных групп обучающихся из всех классов данной параллели.

Перечень базовых общеобразовательных предметов:

Русский язык, литература, иностранный язык, математика, информатика и информационно-коммуникационные технологии, география, физика, астрономия, химия, биология, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности.

✓ Русский язык изучается в объеме 2 часов в 10 классах и 3ч в 11 кл.. Это вызвано все более возрастающей ролью русского языка как средства межнационального общения в многонациональном федеративном государстве и обязательной сдачей экзамена по этому предмету на итоговых школьных и вступительных экзаменах в любой вуз. А также результатами социологического опроса, согласно которому 80 % обучающихся выбрали для изучения на профильном уровне русский язык, математику и информатику. Целями изучения русского языка на базовом уровне среднего общего образования являются:

- формирование представления о русском языке как духовной, нравственной и культурной ценности народа; осознание национального своеобразия русского языка; овладение культурой межнационального общения;
- развитие и совершенствование способности к речевому взаимодействию и социальной адаптации;
- освоение знаний о русском языке как многофункциональной знаковой системе и общественном явлении; языковой норме и ее разновидностях; нормах речевого поведения в различных сферах общения;
- овладение умениями опознавать, анализировать, классифицировать языковые факты, оценивать их с точки зрения нормативности; различать функциональные разновидности языка и моделировать речевое поведение в соответствии с задачами общения;
- применение полученных знаний и умений в собственной речевой практике; повышение уровня речевой культуры, орфографической и пунктуационной грамотности.

Достижение указанных целей осуществляется в процессе совершенствования коммуникативной, языковой и лингвистической (языковедческой), культуроведческой компетенций.

На изучение литературы отводится по 3 часа в 10 и 11 классах. Обучающиеся должны получить представления о специфике литературы в ряду других искусств, понимать авторскую позицию, историческую и эстетическую обусловленности литературного процесса. В ходе освоения предмета достигаются следующие цели:

- развитие образного и аналитического мышления, эстетических и творческих способностей обучающихся, читательских интересов, художественного вкуса; устной и письменной речи обучающихся;

- освоение текстов художественных произведений в единстве содержания и формы, основных историко-литературных сведений и теоретико-литературных понятий; формирование общего представления об историко-литературном процессе;
- совершенствование умений анализа и интерпретации литературного произведения как художественного целого в его историко-литературной обусловленности с использованием теоретико-литературных знаний; написания сочинений различных типов; поиска, систематизации и использования необходимой информации, в том числе в сети Интернета.

Иностранный язык изучается в объеме 4 часов в 10 и 11 классах. В Концепции модернизации поставлена задача «обеспечения освоения выпускниками школы иностранного языка на функциональном уровне». Основные задачи изучения языка:

- дальнейшее развитие иноязычной коммуникативной компетенции (речевой, языковой, социокультурной, компенсаторной, учебно-познавательной):
 речевая компетенция – совершенствование коммуникативных умений в четырех основных видах речевой деятельности (говорении, аудировании, чтении и письме); умений планировать свое речевое и неречевое поведение;
 языковая компетенция – овладение новыми языковыми средствами в соответствии с отобранными темами и сферами общения: увеличение объема используемых лексических единиц; развитие навыков оперирования языковыми единицами в коммуникативных целях;
 социокультурная компетенция – увеличение объема знаний о социокультурной специфике страны/стран изучаемого языка, совершенствование умений строить свое речевое и неречевое поведение адекватно этой специфике, формирование умений выделять общее и специфическое в культуре родной страны и страны изучаемого языка;
 компенсаторная компетенция – дальнейшее развитие умений выходить из положения в условиях дефицита языковых средств при получении и передаче иноязычной информации;
 учебно-познавательная компетенция – развитие общих и специальных учебных умений, позволяющих совершенствовать учебную деятельность по овладению иностранным языком, удовлетворять с его помощью познавательные интересы в других областях знания.
- развитие и воспитание способности и готовности к самостоятельному и непрерывному изучению иностранного языка, дальнейшему самообразованию с его помощью, использованию иностранного языка в других областях знаний; способности к самооценке через наблюдение за собственной речью на родном и иностранном языках; личностному самоопределению в отношении их будущей профессии; социальная адаптация; формирование качеств гражданина и патриота.

В образовательной области «Математика» изучаются алгебра и начала анализа по 4 часа, геометрия в объеме 2 часов в 10 и 11 классах. Одной из главных задач освоения содержания данной образовательной области является подготовка обучающихся к поступлению и продолжению образования в вузах, где математика – один из базовых предметов. А также обязательная сдача единого государственного экзамена по математике по окончании школы. Поэтому к часам базового уровня добавлен 1 час (5+1).

Цели изучения предмета:

- формирование представлений о математике как универсальном языке науки, средстве моделирования явлений и процессов, об идеях и методах математики;
- развитие логического мышления, пространственного воображения, алгоритмической культуры, критичности мышления на уровне, необходимом для будущей профессиональной деятельности, а также последующего обучения в высшей школе;

- овладение математическими знаниями и умениями, необходимыми в повседневной жизни, для изучения школьных естественнонаучных дисциплин на базовом уровне, для получения образования в областях, не требующих углубленной математической подготовки;
- воспитание средствами математики культуры личности, понимания значимости математики для научно-технического прогресса, отношения к математике как к части общечеловеческой культуры через знакомство с историей развития математики, эволюцией математических идей.

На изучение информатики и информационно-коммуникационных технологий выделен 1 час в 10 и 11 классах на базовом уровне среднего общего образования. Обучающиеся смогут:

- освоить систему базовых знаний, отражающих вклад информатики в формирование современной научной картины мира, роль информационных процессов в обществе, биологических и технических системах;
- овладеть умениями применять, анализировать, преобразовывать информационные модели реальных объектов и процессов, используя при этом информационные и коммуникационные технологии (ИКТ), в том числе при изучении других школьных дисциплин;
- приобрести опыт использования информационных технологий в индивидуальной и коллективной учебной и познавательной, в том числе проектной деятельности.

В образовательной области «Естествознание» представлены самостоятельные учебные предметы, учитывая традиции Российской системы образования: география, физика, астрономия, химия, биология – на уровне базового стандарта.

Изучение географии на базовом уровне (по 1 часу в 10 и 11 классах) направлено на достижение следующих целей:

- освоение системы географических знаний о целостном, многообразном и динамично изменяющемся мире, взаимосвязи природы, населения и хозяйства на всех территориальных уровнях, географических аспектах глобальных проблем человечества и путях их решения; методах изучения географического пространства, разнообразии его объектов и процессов;
- овладение умениями сочетать глобальный, региональный и локальный подходы для описания и анализа природных, социально-экономических и геоэкологических процессов и явлений;
- развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей посредством ознакомления с важнейшими географическими особенностями и проблемами мира, его регионов и крупнейших стран;
- использование в практической деятельности и повседневной жизни разнообразных географических методов, знаний и умений, а также географической информации.

Курс физики изучается в объеме 2 часов в неделю 10 и 11 классах (базовый уровень). В результате его изучения обучающиеся должны:

- освоить знания о фундаментальных физических законах и принципах, лежащих в основе современной физической картины мира; наиболее важных открытиях в области физики, оказавших определяющее влияние на развитие техники и технологии; методах научного познания природы;
- овладеть умениями проводить наблюдения, планировать и выполнять эксперименты, выдвигать гипотезы и строить модели; применять полученные знания по физике для

объяснения разнообразных физических явлений и свойств веществ; практического использования физических знаний; оценивать достоверность естественнонаучной информации;

- использовать приобретенные знания и умения для решения практических задач повседневной жизни, обеспечения безопасности собственной жизни, рационального природопользования и охраны окружающей среды.

В качестве обязательного предмета на уровне среднего общего образования вводится учебный предмет «Астрономия». В 10 классе во втором полугодии (1 час в неделю) и продолжится изучение в 11 классе в первом полугодии (1 час в неделю) в первом полугодии следующего учебного года.

Согласно Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 июня 2017 года № 506 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089», а также с учетом разъяснений, данных на вебинаре Министерства образования Омской области по вопросу введения учебного предмета «Астрономия» в образовательных организациях Омской области от 7 сентября 2017 года необходимо обязательное включение предмета «Астрономия» в объеме 1 час в неделю в раздел «Обязательные учебные предметы, изучаемые на базовом уровне» учебного плана 11-го класса.

В качестве обязательного для изучения учебного предмета астрономия включается в содержание среднего общего образования, направленное в том числе на изучение достижений современной науки и техники, формирование основ знаний о методах, результатах исследований, фундаментальных законах природы небесных тел. Наряду с другими учебными предметами ее изучение будет способствовать формированию естественнонаучной грамотности и развитию познавательных способностей обучающихся.

На изучение химии в учебном плане выделено по 1 часу в 10 и 11 классах (базовый уровень). Содержание предмета предполагает:

- освоение знаний о химической составляющей естественно-научной картины мира, важнейших химических понятиях, законах и теориях;
- овладение умениями применять полученные знания для объяснения разнообразных химических явлений и свойств веществ, оценки роли химии в развитии современных технологий и получении новых материалов;
- развитие познавательных интересов и интеллектуальных способностей в процессе самостоятельного приобретения химических знаний с использованием различных источников информации, в том числе компьютерных;
- воспитание убежденности в позитивной роли химии в жизни современного общества, необходимости химически грамотного отношения к своему здоровью и окружающей среде;
- применение полученных знаний и умений для безопасного использования веществ и материалов в быту, сельском хозяйстве и на производстве, решения практических задач в повседневной жизни, предупреждения явлений, наносящих вред здоровью человека и окружающей среде.

Курс биологии на базовом уровне рассчитан на 1 час в неделю в 10 и 11 классах. Основными целями его изучения являются:

- освоение знаний о биологических системах (клетка, организм, вид, экосистема); истории развития современных представлений о живой природе; выдающихся открытий в

биологической науке; роли биологической науки в формировании современной естественнонаучной картины мира; методах научного познания;

- овладение умениями обосновывать место и роль биологических знаний в практической деятельности людей, развитии современных технологий; проводить наблюдения за экосистемами с целью их описания и выявления естественных и антропогенных изменений; находить и анализировать информацию о живых объектах;
- развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей в процессе изучения выдающихся достижений биологии, вошедших в общечеловеческую культуру; сложных и противоречивых путей развития современных научных взглядов, идей, теорий, концепций, различных гипотез (о сущности и происхождении жизни, человека) в ходе работы с различными источниками информации;
- воспитание убежденности в возможности познания живой природы, необходимости бережного отношения к природной среде, собственному здоровью; уважения к мнению оппонента при обсуждении биологических проблем;
- использование приобретенных знаний и умений в повседневной жизни для оценки последствий своей деятельности по отношению к окружающей среде, здоровью других людей и собственному здоровью; обоснования и соблюдения мер профилактики заболеваний, правил поведения в природе.

По 3 часа в 10 и 11 классах выделено на учебный предмет физическая культура. Преподавание физической культуры должно предоставить обучающимся возможность:

- развития физических качеств и способностей, укрепления индивидуального здоровья;
- воспитания бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладения технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоения системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретения компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Изучение учебного предмета основы безопасности жизнедеятельности в старшей школе призвано помочь обучающимся в следующем:

- освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; здоровье и здоровом образе жизни; об основах обороны государства, о порядке подготовки граждан к военной службе, призыва и поступления на военную службу, прохождения военной службы по призыву, контракту и альтернативной гражданской службы;
- овладение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- развитие качеств личности (эмоциональной устойчивости, смелости, решительности, готовности к перегрузкам, умения действовать в условиях физического и психологического напряжения и др.), необходимых гражданину для прохождения военной службы по призыву или контракту в Вооруженных Силах Российской Федерации или других войсках.

В 10 и 11 классах на курс основы безопасности жизнедеятельности отводится по 1 часу.

Учебный предмет история изучается на базовом уровне в 10 и 11 классе в объеме 2 часов. Изучение истории на базовом уровне направлено на достижение следующих целей:

- воспитание гражданственности, национальной идентичности, развитие мировоззренческих убеждений учащихся на основе осмысления ими исторически сложившихся культурных, религиозных, этно-национальных традиций, нравственных и социальных установок, идеологических доктрин; расширение социального опыта учащихся при анализе и обсуждении форм человеческого взаимодействия в истории;
- развитие способности понимать историческую обусловленность явлений и процессов современного мира, критически анализировать полученную историко-социальную информацию, определять собственную позицию по отношению к окружающей реальности, соотносить ее с исторически возникшими мировоззренческими системами;
- освоение систематизированных знаний об истории человечества и элементов философско-исторических и методологических знаний об историческом процессе; подготовка учащихся к продолжению образования в области гуманитарных дисциплин;
- овладение умениями и навыками комплексной работы с различными типами исторических источников, поиска и систематизации исторической информации как основы решения исследовательских задач;
- формирование исторического мышления – способности рассматривать события и явления с точки зрения их исторической обусловленности, умения выявлять историческую обусловленность различных версий и оценок событий прошлого и современности, определять и аргументировано представлять собственное отношение к дискуссионным проблемам истории.

За счет части учебного плана, формируемой участниками образовательного процесса, в Академическом лицее обеспечивается возможность изучения всеми обучающимися в 10 и 11 классах обществознания на профильном уровне.

Изучение обществознания в старшей школе на профильном уровне направлено на достижение конкретных целей:

- развитие личности в ответственный период социального взросления человека, ее познавательных интересов, критического мышления в процессе восприятия социальной (в том числе экономической и правовой) информации и определения собственной позиции; нравственной и правовой культуры, экономического образа мышления, способности к самоопределению и самореализации;
- воспитание общероссийской идентичности, гражданской ответственности, уважения к социальным нормам; приверженности гуманистическим и демократическим ценностям, закрепленным в Конституции Российской Федерации;
- освоение на уровне функциональной грамотности знаний, необходимых для социальной адаптации: об обществе; основных социальных ролях; позитивно оцениваемых обществом качествах личности, позволяющих успешно взаимодействовать в социальной среде; сферах человеческой деятельности; способах регулирования общественных отношений; механизмах реализации и защиты прав человека и гражданина;
- овладение умениями познавательной, коммуникативной, практической деятельности в основных характерных для подросткового возраста социальных ролях;

- формирование опыта применения полученных знаний для решения типичных задач в области социальных отношений; экономической и гражданско-общественной деятельности; межличностных отношениях; отношениях между людьми различных национальностей и вероисповеданий; самостоятельной познавательной деятельности; правоотношениях; семейно-бытовых отношениях.
- формирование углубленного интереса к праву, формирование правомерного поведения и правовой культуры обучающихся.

С учетом потребностей родителей и обучающихся созданы условия изучать отдельные разделы дисциплин на профильном уровне: по истории -1 час в 10-11 кл; по литературе -1 час в 10-11 кл.; по информатике- 1 час в 10-11 кл.; по биологии – 1 час в 10-11 кл.; по физике -2 часа в 10-11 кл.; по химии -1 час в 10-11 кл.

Кроме того, распределение часов учебного плана из части компонента образовательного учреждения реализует право выбора элективного курса обучающимся. Элективные курсы в 10-11 кл. разработаны по литературе, иностранному языку, математике, информатике и ИКТ, истории, обществознанию, географии, биологии, физике, химии.

Учебный план для обучающихся 10-11 классов разработан с учетом индивидуальных потребностей и склонностей обучающихся. Каждому обучающемуся предоставлена возможность выбора уровня изучения учебного предмета, а также набора элективных специализированных курсов (см. Приложение 2).

Учебный план Академического лицея дает возможность каждому ученику выстроить индивидуальный образовательный маршрут согласно образовательным потребностям

**Учебный план 10 и 11 классов
Академического лицея ОмГПУ на 2019/2020 учебный год**

Образовательные области и учебные предметы		Количество часов в неделю/год					
		10кл.			11кл.		
		Б	П	Э	Б	П	Э
Обязательная часть							
Филология	Русский язык	2/70	-	-	-	3/105	-
	Литература	3/105	-	1*/35	3/105	-	1*/35
	Иностранный язык (английский)	4/140	-	1*/35	4/140	-	1*/35
Математика	Алгебра и начала анализа	4/140	-	1*/35	4/140	-	1*/35
	Геометрия	2/70	-	-	2/70	-	-
	Информатика и ИКТ	1/35	1*/35	1*/35	1/35	1*/35	1*/35
Обществознание	История	2/70	1*/35	1*/35	2/70	1*/35	1*/35
	Обществознание	-	3/105	1*/35	-	3/105	1*/35
	Экономическая география	1/35	-	1*/35	1/35	-	1*/35
Естествознание	Биология	1/35	1*/35	1*/35	1/35	1*/35	1*/35
	Физика	2/70	2*/70	1*/35	2/70	2*/70	1*/35
	Астрономия	1/35	-	-	1/35	-	-
	Химия	1/35	1*/35	1*/35	1/35	1*/35	1*/35
Физическая культура	Физическая культура	3/105	-	-	3/105	-	-
	ОБЖ	1/35	-	-	1/35	-	-
Итого : 31/1085		32/1120					
*Предметы по индивидуальному выбору обучающихся		не менее 2 и не более 6			не менее 2 и не более 5		
Итого:		6/210			4/140		
Всего:		37/1295			37/1295		
Предельно допустимая аудиторная нагрузка при 6-ти дневной учебной неделе		37/1295			37/1295		

Примерный перечень элективных курсов по выбору обучающихся

Общеобразовательные предметы
Алгебра и начала анализа (математика) Информатика и ИКТ История Обществознание Физика Английский язык Химия Биология География Русский язык Литература

Формы промежуточной аттестации обучающихся по основной образовательной программе среднего общего образования

Предмет	10 класс	11 класс
Русский язык	Тест	Тест
Литература	Сочинение	Сочинение
Иностранный язык	Тест	Тест
Алгебра и начала математического анализа	Тест	Тест
Геометрия	Тест	Тест
Информатика	Тест	Тест
История	Тест	Тест
Обществознание	Тест	Тест
География	Тест	Тест
Физика	Тест	Тест
Астрономия	Тест	Тест
Химия	Контрольная работа	Контрольная работа
Биология	Тест	Тест
ОБЖ	Тест	Тест
Физическая культура	Сдача нормативов	Сдача нормативов