

Міністерство освіти і науки України
Національний технічний університет
«Дніпровська політехніка»

Кафедра фізичного виховання та спорту

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

завідувач кафедри

Вілянський В.М. 

«24» 06 2019 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНА КАЛЬТУРА ТА СПОРТ»

Галузь знань	для всіх галузей знань
Спеціальність	для всіх спеціальностей
Освітній рівень.....	Бакалавр
Освітньо-професійна програма	для всіх ОПП
Спеціалізація	для всіх спеціалізацій
Статус	нормативна (обов'язкова)
Загальний обсяг	6 кредити ЄКТС (180 годин)
Форма підсумкового контролю	Диференційований залік
Термін викладання	1-2 курси
Мова викладання	українська

Викладачі: викладачі кафедри фізичного виховання та спорту

Пролонговано: на 20__/20__ н.р. _____ (_____) «__» __ 20__ р.
(підпис, ПІБ, дата)

на 20__/20__ н.р. _____ (_____) «__» __ 20__ р.
(підпис, ПІБ, дата)

Дніпро
НТУ «ДП»
2019

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізична культура та спорт» для студентів усіх напрямів підготовки / Нац. техн. ун-т. «Дніпровська політехніка», каф. фізичного виховання та спорту – Д.: НТУ «ДП», 2019. – 13 с.

Розробники – Вілянський В.М., Мартинюк О.В., Печена В.М., Кравченко К.Г.

Робоча програма регламентує:

- мету дисципліни;
- дисциплінарні результати навчання, сформовані на основі трансформації очікуваних результатів навчання освітньої програми;
- обсяг і розподіл за формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять;
- програму дисципліни (тематичний план за видами навчальних занять);
- алгоритм оцінювання рівня досягнення дисциплінарних результатів навчання (шкали, засоби, процедури та критерії оцінювання);
- інструменти, обладнання та програмне забезпечення;
- рекомендовані джерела інформації.

Робоча програма призначена для реалізації компетентнісного підходу під час планування освітнього процесу, викладання дисципліни, підготовки студентів до контрольних заходів, контролю провадження освітньої діяльності, внутрішнього та зовнішнього контролю забезпечення якості вищої освіти, акредитації освітніх програм у межах спеціальності.

Робоча програма буде в пригоді для формування змісту підвищення кваліфікації науково-педагогічних працівників кафедр університету.

ЗМІСТ

1 МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	4
2 ОЧІКУВАНІ ДИСЦИПЛІНАРНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ.....	5
3 ОБСЯГ І РОЗПОДІЛ ЗА ФОРМАМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ТА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ	5
4 ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ ЗА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ.....	5
6 ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ.....	5
6.1 Шкали.....	6
6.2 Засоби та процедури	6
6.3 Критерії.....	7
7 ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ	10
8 РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ.....	10
8.2. ДОДАТКОВА	12
8.3. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ	13

1 МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИЦИПЛІНИ

Мета дисципліни – збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню та всебічному розвитку організму, а також формуванню фізичної культури особистості молодого фахівця і здатність реалізувати її в соціально-професійній, фізкультурно-оздоровчій діяльності та в сім'ї.

Реалізація мети вимагає трансформації програмних результатів навчання в дисциплінарні та адекватний відбір змісту навчальної дисципліни за цим критерієм.

Завдання вивчення дисципліни: для досягнення мети фізичної культури студентів передбачається комплексне вирішення наступних задач:

- підготовка до щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів;
- формування розуміння студентами ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовці до професійної діяльності, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення і самовиховання;
- зміцнення та відновлення здоров'я, забезпечення високого рівня фізичного стану працездатності протягом усього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок для занять основними видами фізкультурної діяльності;
- забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки;

В наслідок проходження курсу фізичного виховання студент повинен:

знати:

- як виховувати та розвивати такі фізичні якості: силу, швидкість, витривалість, координацію рухів та гнучкість;
- як розвивати спеціальні фізичні якості пов'язані з умовами праці (стійкість до концентрації уваги, стійкість проти шкідливих факторів середовища – холоду, духоти, протягів, загазованості тощо);
- методики побудови індивідуальних оздоровчих програм;
- як виховувати психічні здібності: спостережливість, розподіл та перенесення уваги, довготривала та оперативна пам'ять, оперативне мислення, емоційна стійкість, ініціативність, дисциплінованість, рішучість, уміння переносити труднощі професії.

2 ОЧІКУВАНІ ДИСЦИПЛІНАРНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Шифр ПРН	Дисциплінарні результати навчання (ДРН)	
	шифр ДРН	зміст
всі напрями	всі напрями	<ul style="list-style-type: none"> - використовувати у соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності та у сім'ї знання, уміння і навички, набуті в процесі навчання в університеті; - використовувати рухову активність з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності; - забезпечити необхідний рівень професійно значущих фізичних здібностей; - використовувати засоби фізичної культури і спорту в режимі праці та відпочинку; - використовувати засоби фізичної культури і спорту для профілактики захворювань, оволодіння уміннями самоконтролю в процесі фізкультурно-спортивних занять.

3 ОБСЯГ І РОЗПОДІЛ ЗА ФОРМАМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ТА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Вид навчальних занять	Обсяг, години	Розподіл за формами навчання, години					
		денна		вечірня		заочна	
		аудиторні заняття	самостійна робота	аудиторні заняття	самостійна робота	аудиторні заняття	самостійна робота
лекційні	-	-	-	-	-	-	-
практичні	180	120	60	-	-	-	-
лабораторні	-	-	-	-	-	-	-
семінари	-	-	-	-	-	-	-
РАЗОМ	180	120	60	-	-	-	-

4 ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ ЗА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Шифри ДРН	Види та тематика навчальних занять	Обсяг складових, години
всі напрями	<ol style="list-style-type: none"> 1. Легкоатлетичні вправи. Комплекси загальнорозвиваючих вправ. 2. Умови виконання тесту «біг на 100 м» та «біг на 2000 / 3000 м» 3. Виконання комплексів з загальної фізичної підготовленості 4. Заняття за видами спеціалізацій з рухової активності 5. Виконання комплексів зі спеціальної фізичної підготовленості 6. Умови виконання контрольних нормативів зі спеціалізації з рухової активності 7. Підготовка до складання тестів з щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (Постанова Кабінету міністрів України №1045 від 09.12.2015 р.) 	180
	РАЗОМ	180

6 ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Сертифікація досягнень студентів здійснюється за допомогою прозорих процедур, що ґрунтуються на об'єктивних критеріях відповідно до «Положення

про оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти», а також «Положення про бально-рейтингову систему оцінювання успішності студентів з дисципліни «Фізична культура та спорт» (розроблена та затверджена кафедрою).

Досягнутий рівень компетентностей відносно очікуваних, що ідентифікований під час контрольних заходів, відображає реальний результат навчання студента за дисципліною.

6.1 Шкали

Оцінювання навчальних досягнень студентів НТУ «ДП» здійснюється за рейтинговою (100-бальною) та інституційною шкалами. Остання необхідна (за офіційною відсутністю національної шкали) для конвертації (переведення) оцінок мобільних студентів.

Шкали оцінювання навчальних досягнень студентів НТУ «ДП»

Рейтингова	Інституційна
90...100	відмінно / Excellent
74...89	добре / Good
60...73	задовільно / Satisfactory
0...59	незадовільно / Fail

Кредити навчальної дисципліни зараховується, якщо студент отримав підсумкову оцінку не менше 60-ти балів. Нижча оцінка вважається академічною заборгованістю, що підлягає ліквідації.

6.2 Засоби та процедури

Зміст засобів діагностики спрямовано на контроль рівня сформованості знань, умінь, комунікації, автономності та відповідальності студента за вимогами НРК до 7-го кваліфікаційного рівня під час демонстрації регламентованих робочою програмою результатів навчання.

Студент на контрольних заходах має виконувати завдання, орієнтовані виключно на демонстрацію дисциплінарних результатів навчання (розділ 2).

Засоби діагностики, що надаються студентам на контрольних заходах у вигляді завдань для поточного та підсумкового контролю, формуються шляхом конкретизації вихідних даних та способу демонстрації дисциплінарних результатів навчання.

Засоби діагностики (контрольні завдання) для поточного та підсумкового контролю дисципліни затверджуються кафедрою.

Види засобів діагностики та процедур оцінювання для поточного та підсумкового контролю дисципліни подано нижче.

Засоби діагностики та процедури оцінювання

ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ			ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ	
навчальне заняття	засоби діагностики	процедури	засоби діагностики	процедури
практичні	контрольні нормативи загальної фізичної та спеціальної підготовки	виконання завдань під час практичних занять	контрольні нормативи загальної фізичної та спеціальної підготовки	визначення середньозваженого результату поточних контролів
		виконання завдань під час самостійної роботи		

Практичні заняття оцінюються якістю виконання контрольного або індивідуального завдання з різних видів рухової активності.

Якщо зміст певного виду занять підпорядковано декільком дескрипторам, то інтегральне значення оцінки може визначатися з урахуванням вагових коефіцієнтів, що встановлюються викладачем.

За наявності рівня результатів поточних контролів з усіх видів навчальних занять не менше 60 балів, підсумковий контроль здійснюється без участі студента шляхом визначення середньозваженого значення поточних оцінок.

6.3 Критерії

Положення

про бально-рейтингову систему оцінювання успішності студентів з дисципліни «Фізична культура та спорт»

1. Загальне положення

Бально-рейтингова система оцінки – це комплекс заходів, що забезпечують перевірку якості навчальної роботи студентів при освоєнні ними основоположних компонентів дисципліни «Фізична культура та спорт»: теоретичної, методичної, фізичної підготовки, а також відвідування практичних занять і участь в спортивно-масових заходах.

1.1. Цілями використання бально-рейтингової системи оцінювання студентів є:

- підвищення ефективності управління навчальним процесом;
- забезпечення об'єктивності процедури оцінювання рівня знань, вмінь і навиків тих, хто навчається;
- формування у студентів мотивації до регулярного і систематичного відвідування практичних занять, а також до самостійної роботи;
- підвищення мотивації студентів до більш активної участі в спортивно-масових заходах;
- зниження ролі випадковості під час складання заліку.

1.2. Оцінка якості роботи в бально-рейтинговій системі являється накопичувальною, тобто шляхом надання вибору студенту різних складових основних розділів навчальної програми з наступним успішним виконанням висунутих вимог, здійснюється накопичення балів і відповідно кількісно оцінюються всі результати навчання за семестр.

2. Порядок нарахування балів

- 2.1. Максимальна кількість балів студента з дисципліни – 100.
- 2.2. Бали, що набираються студентом протягом семестру, діляться на групи з урахуванням базових компонентів Робочої програми.
 - 2.2.1. Практичний розділ – оцінка рівня фізичної підготовки студента і контроль відвідуваності практичних занять.
 - 2.2.2. Теоретична підготовка – захист реферату з заданої теми
 - 2.2.3. Методична підготовка – самостійна робота студента з заданої теми.
 - 2.2.4. Участь в спортивно-масових заходах.
- 2.3. Студент отримує залік тільки у того викладача, у якого він числиться в журналі.
- 2.4. До складання контрольних і залікових нормативів з дисципліни «Фізична культура та спорт» допускаються студенти, які відвідали не менш **75 % практичних занять** за семестр. Пропущені навчальні заняття без поважної причини підлягають обов'язковому відпрацюванню.
- 2.5. Додаткові 10 балів нараховуються студенту за результатами контролю відвідуваності практичних занять з дисципліни «Фізична культура та спорт» без пропусків протягом семестру.
- 2.6. Студенти, які регулярно займаються в спортивних клубах і організаціях міста, мають спортивні досягнення і розряди, зобов'язані пройти реєстрацію в спортивному клубі НТУ «Дніпровська політехніка». Отримання бально-рейтингової оцінки і заліку з дисципліни «Фізична культура та спорт» буде вирішуватися особисто з кожним студентом-спортсменом керівництвом кафедри фізичного виховання.
- 2.7. Студенти, які входять до складу збірних команд НТУ «Дніпровська політехніка» з видів спорту здають контрольні і залікові нормативи з дисципліни «Фізична культура та спорт» тренеру (куратору) збірної команди в строки, визначені навчально-тренувальними планами і календарями.
- 2.8. Студенти, звільнені від практичних занять з дисципліни «Фізична культура та спорт», отримають залік за умови виконання вимог теоретичної і методичної підготовки для студентів спеціальної методичної групи, передбачених навчальною програмою з фізичної культури та спорту

3. Порядок введення бально-рейтингової системи оцінювання успішності студентів

Бально-рейтингова система оцінювання успішності починає застосовуватися з осіннього семестру 2018 року відносно до всіх студентів НТУ «Дніпровська політехніка», що вступили на перший курс у 2018 році.

**Бально-рейтингова система оцінювання успішності студентів з
дисципліни «Фізична культура та спорт»**

Оцінюваний компонент		Максимальна кількість балів
Перший семестр		
Практика	Відвідування практичних занять	від 60 до 100 балів
	Здача залікових тестів з фізичної підготовленості	
	Здача залікових тестів з спеціалізації	
Додаткові бали		
Участь у спортивно-масових заходах	Участь в змаганнях НТУ «Дніпровська політехніка»:	- в <i>одному</i> виді спортивних змагань = 20 балів ; - за кожну наступну участь в спортивному змаганні + 5 балів
	Організація змагань на факультеті, в учбовій групі, допомога в проведенні змагань.	20 балів
	Відвідування занять в групах самоокупності, які проводяться на базі кафедри фізичного виховання та спорту НТУ «Дніпровська політехніка»	20 балів
Компоненти робочої програми, які можуть бути запропоновані студенту для нарахування додаткових балів з метою підвищити загальну оцінку з дисципліни «Фізична культура та спорт».		- допомога викладачу в оформленні методичних матеріалів, презентацій і т.п. = 20 балів ; - складання та захист реферату за запропонованою викладачем теми = 10 балів .
Другий семестр		
Методика	Виконання залікових вимог з дистанційного навчання	від 60 до 100 балів
Практика	Відвідування практичних занять	
	Здача залікових тестів з фізичної підготовленості Здачі нормативів зі спеціалізації	
Додаткові бали		
Участь у спортивно-масових	Участь в змаганнях НТУ «Дніпровська політехніка»:	- в <i>одному</i> виді спортивних змагань = 20 балів ; - за кожну наступну участь в спортивному змаганні + 5 балів

Участь у спортивно-масових заходах	Організація змагань на факультеті, в учбовій групі, допомога в проведенні змагань	20 балів
	Відвідування занять в групах самоокупності, які проводяться на базі кафедри фізичного виховання та спорту НТУ «Дніпровська політехніка»	20 балів
Компоненти робочої програми, які можуть бути запропоновані студенту для нарахування додаткових балів з метою підвищити загальну оцінку з дисципліни «Фізична культура та спорт».		- допомога викладачу в оформленні методичних матеріалів, презентацій і т.п. = 20 балів ; - складання та захист реферату за запропонованою викладачем теми = 10 балів .

7 ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Технічні засоби навчання та спортивне обладнання.
Дистанційна платформа Moodle.

8 РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Амосов Н. М. Енциклопедія Амосова. Алгоритм здоров'я [Текст] / Н. М. Амосов. – Донецьк : Сталкер, 2002. – 590 с.
2. Баскетбол : учебник для вузов физической культуры / под ред. Ю.М. Портнова. – М. : АО "Астра семь", 1997 – 480 с.
3. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 2009. – 400 с.
4. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учебник / А. Я. Булашев. – Х., 2009. – 331 с.
5. Драчук А. І. Теорія і методика викладання гандболу : навч. посібн. / А. І. Драчук ; ред. Л. Прокопчук. – Вінниця : Ландо ЛТД, 2011. – 152 с.
6. Древинг Е. Ф. Травматология: Методика занятий лечебной физкультурой. – М. : Познавательная книга плюс, 2002. – 224с.

7. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура / В. И. Дубровский: учебник для студ. вузов. – 3-е изд., испр. и доп.– М. : гуманит. изд. центр "Владос", 2004. – 624 с.
8. Енциклопедія олімпійського спорту України / за ред. В. М. Платонова. – К. : Олімпійська література, 2005. – 463 с.
9. Козіна Ж. Л. Індивідуалізація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту : монографія / Ж. Л. Козіна. – Х., 2009. – 396 с.
10. Конох А. П. Туризм / А. П. Конох, Ф. Ф. Товстопятко, С. А. Некрасов. – Запоріжжя : ЗНУ, 2005. – 132 с.
11. Костюкевич В. М. Теорія і методика викладання футболу : навч. посібн. / авт. кол.: В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима. – Вінниця : [Планер], 2009. – 310 с.
12. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека [Текст] / Е. А. Пирогова – К. : Здоров'я, 1989. – 168 с.
13. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст] : учебник для студентов ВУЗов физического воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
14. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение [Текст] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
15. Раевский Р. Т. ППФП и психофизическая подготовка студентов машиностроительных специальностей [Текст] : учеб. пособ. для вузов Р. Т. Раевский, В. И. Фнленков. – Краматорськ, 2003. – 100 с.
16. Теория и методика физического воспитания [Текст] : учебник под ред. Т. Ю. Круцевич. – Том 1. – К. : Олимпийская литература, 2003. – С. 92–93.
17. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посібн. / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. – К. : КНЕУ, 2005. – 104 с.
18. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [Текст] : навч. посібн. / О. М. Худолій. – 2-е вид., випр. – Х. : ОВС, 2008. – 406 с.
19. Шахматы: две стороны творчества. – К. : Радянська школа, 1989. – 158 с.
20. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту. – Ч. 1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга; Богдан, 2010. – 271 с.

21. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту. Ч. 2 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга; – Богдан, 2010. – 248 с.

8.2. ДОДАТКОВА

22. Агафонов В. П. Курс дебютов. Международные шашки / В. П. Агафонов. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 479 с.

23. Биржаков М. Б. Введение в туризм. / М. Б. Биржаков. [7-е изд., перераб. и доп.]. – М; – СПб : Невский фонд, 2005. – 443 с.

24. Григус І. М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи : навч. посібн. / І. М. Григус. – Львів : Новий Світ – 2000, 2012. – 169 с.

25. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.

26. Кирпенко В. М. Психомоторні рухливі та спортивні ігри : посібник / В. М. Кирпенко. – К. : Інститут психології, 2004. – 86 с.

27. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер; пер. с англ. – 2-е изд. доп. и перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

28. Миронов В. В. Система формирования методических навыков на занятиях по физической подготовке /

В. В. Миронов. – Л. : ВДКИФК, 1987. – 202 с. 29. Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : підручник / М. О. Носко, О. О. Данілов, В. М. Маслов. – К. : Слово, 2011. – 261 с.

30. Спортивні ігри : навч. посібн. для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів : у 2-х т. : / Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна та ін. – Т. 1. – Х. : 2010, вид. "Точка", 2010. – 200 с.

31. Спортивні ігри : навч. посібн. для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів : у 2-х т. : / Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна та ін. – Т. 2. – Х. : 2010, вид. "Точка", 2010. – 228 с.

32. Уайдер Д. Бодибилдинг : фундаментальний курс / Д. Уайдер. – М. : СП Уайдер спорт, 1992. – 165 с.

33. Фалькова Н. І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей [Текст] : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 / Н. І. Фалькова. – Львів, 2002. – 20 с.

8.3. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

34. Все о баскетболе [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.basketbolist.org.ua/>.
35. Все про настольный теннис в Украине [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://pingpong.com.ua/article.php?catid=20>.
36. Зачет без хлопот. Волейбол. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsid.ru/volleybol/upravlenie-trenirovochnim-protsessom-volleybolistov>.
37. Методика и планирование. Футбол. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://footballtrainer.ru/metod/>.
38. Сервер для туристов и путешественников. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://skitalets.ru/>.
- 1 39. Силовые виды спорта. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://iron-man.moy.su/load/ehlektronnye_knigi/atletizm_dlja_vsekh/1-1-0-14.