

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Иванкова Марина Николаевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 17.10.2024  
Уникальный программный ключ:  
ff3e8d023f8bf971e40e799028d5f1dd50698859

ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ БИЗНЕСА»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для подготовки специалистов среднего звена

#### **38.02.04 Коммерция (по отраслям)**

ОДОБРЕНА:  
Предметно-цикловой комиссией  
здоровье сберегающих дисциплин  
Протокол № 1 «30» августа 2022 г.

 / Девятов В.Ю.

УТВЕРЖДАЮ:  
Зам. директора  
по учебно-методической работе  
«30» августа 2022 г.

 Урбах И.А.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования (далее – СПО) **38.02.04 «Коммерция» по отраслям»** базовой подготовки, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 837 от 28 июля 2014 г. Зарегистрирован в Минюсте 18.08.2014 № 33622. Укрупненная группа специальности **38.00.00 Экономика и управление.**

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.04 «Коммерция (по отраслям)», входящей в состав укрупненной группы профессий 38.00.00 «Экономика и управление».

## **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

Реализация образовательного процесса по данной дисциплине обеспечивается педагогическими работниками колледжа, соответствующими квалификационным требованиям профессионального стандарта, а также лицами, привлекаемых на условиях трудового договора, в том числе из лица руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности и имеющих стаж не менее 3 лет.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету является важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

## **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студента 236 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 118 часа, в том числе практических занятий 118 часов;

самостоятельной работы обучающегося 118 часов.

В зависимости от специальности может быть изменение общей трудоёмкости дисциплины «Физическая культура» за счёт изменения трудоёмкости не обязательных разделов программы.

## 2. РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение обучающимися общими компетенциями, включающими в себя способность:

Код	Наименование результата обучения
ОК 10	Организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>236</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
практические занятия	118
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
<b>Практическая подготовка обучающегося</b>	<b>60</b>
<b><i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i></b>	

**3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины  
«Физическая культура»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Практическая подготовка	Объем часов
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Легкая атлетика	<b>Практическое занятие №1:</b> Техника безопасности по легкой атлетике	2	2
	<b>Практическое занятие №2:</b> Обучение технике бега на короткие дистанции 30-60-100м.		2
	<b>Практическое занятие №3:</b> Выполнение норм физической подготовленности, кросс 1000м.	2	2
	<b>Практическое занятие №4:</b> Обучение технике метания гранаты.		2
	<b>Практическое занятие №5:</b> Эстафетный бег 4*100м, бег в равномерном темпе 2000м (д), 3000м(ю)	2	2
	<b>Практическое занятие №6:</b> Прыжки в длину с места, разбега.		2
	<b>Практическое занятие №7:</b> Совершенствование техники метания гранаты		2
	<b>Практическое занятие №8:</b> Выполнение учебных норм в беге, прыжках, метании		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя гимнастика. Оздоровительный бег. Длительный кросс до 15-18 минут. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	4	28
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Спортивные игры. Баскетбол	<b>Практическое занятие №9:</b> Техника безопасности по баскетболу. Стойки игрока	2	2
	<b>Практическое занятие №10:</b> Стойки игрока остановки передвижения передачи мяча		2
	<b>Практическое занятие №11:</b> Обучение техники ловли и передачи мяча в движении	2	2

	<b>Практическое занятие №12:</b> Совершенствование техники ведения мяча два шага бросок в кольцо		2
	<b>Практическое занятие №13:</b> Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления		2
	<b>Практическое занятие №14:</b> Обучение техники игры в нападении и защите		2
	<b>Практическое занятие №15:</b> Обучение правилам игры в баскетбол	2	2
	<b>Практическое занятие №16:</b> Командные действия. Учебная игра в баскетбол	2	2
	<b>Практическое занятие №17:</b> Выполнение учебных нормативов в ведении мяча		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Перемещение в игровых действиях в баскетболе. Передачи мяча в усложненных условиях. Работа с двумя мячами. Броски на результат с линии штрафного броска.	4	28
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Техника способов передвижения на лыжах	<b>Практическое занятие №18:</b> Техника безопасности по лыжной подготовке	2	2
	<b>Практическое занятие №19:</b> Отработка техники попеременного двухшажного хода.		2
	<b>Практическое занятие №20:</b> Отработка техники одновременного одношажного хода.		2
	<b>Практическое занятие №21:</b> Отработка техники одновременного бесшажного хода.		2
<b>Тема 3.2.</b> Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов, торможения.	<b>Практическое занятие №22:</b> Отработка техники катания скользящим шагом.		2
	<b>Практическое занятие №23:</b> Переход с одного хода на другой.		2
	<b>Практическое занятие №24:</b> Прохождение дистанции классическим стилем.	2	2
	<b>Практическое занятие №25:</b> Отработка техники подъема и спуска на лыжах.		2
	<b>Практическое занятие №26:</b> Отработка техники торможения на спусках.	2	2
	<b>Практическое занятие №27:</b>		2



	Прохождение поворотов.		
	<b>Практическое занятие №28:</b> Отработка техники катания при прохождении поворотов.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: Совершенствование техники спуска и подъема.	4	20
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол</b>			
<b>Тема 4.1.</b> Спортивные игры. Волейбол	<b>Практическое занятие №29:</b> Техника безопасности на уроках физкультуры по волейболу	2	2
	<b>Практическое занятие №30:</b> Обучение стойкам перемещениям		2
	<b>Практическое занятие №31:</b> Обучение приёму мяча снизу игра в волейбол		2
	<b>Практическое занятие №32:</b> Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах		2
	<b>Практическое занятие №33:</b> Передача мяча в парах, тройках на месте в движении	2	2
	<b>Практическое занятие №34:</b> Передача мяча в парах, тройках на месте в движении		2
	<b>Практическое занятие №35:</b> Передача мяча через сетку в парах		2
	<b>Практическое занятие №36:</b> Обучение правилам игры в волейбол	2	2
<b>Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол (совершенствование техники игры в баскетбол)</b>			
<b>Тема 5.1.</b> Спортивные игры. Баскетбол	<b>Практическое занятие №37:</b> Повторение техники безопасности по баскетболу. Стойки игрока	2	2
	<b>Практическое занятие №38:</b> Стойки игрока остановки передвижения передачи мяча		2
	<b>Практическое занятие №39:</b> Стойки игрока остановки передвижения передачи мяча		2
	<b>Практическое занятие №40:</b> Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении	2	2

	<b>Практическое занятие №41:</b> Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении		2
	<b>Практическое занятие №42:</b> Совершенствование техники ведения мяча два шага бросок в кольцо		2
	<b>Практическое занятие №43:</b> Совершенствование техники ведения мяча два шага бросок в кольцо		2
	<b>Практическое занятие №44:</b> Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления		2
	<b>Практическое занятие №45:</b> Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления		2
	<b>Практическое занятие №46:</b> Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления		2
	<b>Практическое занятие №47:</b> Совершенствование техники игры в нападении и защите		2
	<b>Практическое занятие №48:</b> Совершенствование правилам игры в баскетбол		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Перемещение в игровых действиях в баскетболе. Передачи мяча в усложненных условиях. Работа с двумя мячами. Броски на результат с линии штрафного броска.	4	22
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>			
<b>Тема 6.1.</b> Строевые упражнения	<b>Практическое занятие №49:</b> Техника безопасности по гимнастике	2	2
	<b>Практическое занятие №50:</b> Перестроение из одной шеренги в две, три и обратно		2
	<b>Практическое занятие №51:</b> Перестроение из колонны по одному, по два		2
	<b>Практическое занятие №52:</b> Движение в обход. Остановка группы в движении.	2	2
	<b>Практическое занятие №53:</b> Движение по диагонали, змейкой		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Повороты на месте и в движении. Выполнение утренней гигиенической гимнастики.	2	5
<b>Тема 6.2.</b> Общеразвивающие	<b>Практическое занятие №54:</b> Техника выполнения общеразвивающих упражнений.	2	2

упражнения	<b>Практическое занятие №55:</b> Раздельный способ проведения ОРУ.		2
	<b>Практическое занятие №56:</b> Основные стойки ногами.	2	2
	<b>Практическое занятие №57:</b> Наклоны, выпады, приседы.		2
	<b>Практическое занятие №58:</b> Упражнения сидя и лежа.		2
	<b>Практическое занятие №59:</b> Упражнения сидя и лежа.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Перекаты вперед, назад, группировки. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног. Упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.	4	5
<b>Всего:</b>		<b>60</b>	<b>236</b>

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

#### **Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, скакалки, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

#### **Для занятий лыжным спортом:**

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

#### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основная литература:**

#### **1) IPRBOOKS**

1. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018.

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / М.С. Эммерт [и др.]. — Омск: Омский государственный технический университет, 2017.

##### **Дополнительная литература:**

#### **2) Юрайт**

1. Муллер А. Б., Физическая культура. Учебник и практикум - М. - 2016 – 424 с.

2. Аллянов Ю. Н., Физическая культура. Учебник - М. - 2016 – 493 с.

3. Капилевич Л. В., Физиология человека. Спорт. Учебное пособие - М. - 2017 – 141 с

##### **Интернет ресурсы**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 5.1 ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол. раз (юн.), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (дев.)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

## 5.2 ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
2. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
3. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
4. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
5. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
6. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
7. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
8. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

## 5.3 ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
2. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
3. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
4. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

6. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
---	------	------	--------

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией</li> <li>– домашние задания проблемного характера</li> <li>– ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p><b>Оценка</b> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>– выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>– традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>– тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b>          1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b>          Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)          Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнова-</p>

	<p>ний по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b> Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b> Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b> Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p>
--	--