

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО

Кафедра фізичної культури та спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ Н. І. Василькова

28 серпня 2017 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ
(настільний теніс)

ОКР «бакалавр»

Галузь знань: 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини

Напрямок підготовки: 6.010202 Спорт

Факультет фізичної культури і спорту

2017-2018 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту (настільний теніс)» для студентів ОКР «бакалавр» за напрямом підготовки 6.010202 Спорт.

РОЗРОБНИК: Семерджян Микола Геворкович, викладач кафедри теорії та методики фізичної культури _____ (Семерджян М.Г.)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної культури та спорту

Протокол № ____ від ____ червня 2017 року

Завідувач кафедри _____ (Тупєєв Ю.В.)

____ червня 2017 року

1. Опис навчальної дисципліни.

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>денна форма навчання</i>	
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини	Варіативна	
	Напрямок підготовки: 6.010202 Спорт		
Індивідуальне науково-дослідне завдання –		<i>Рік підготовки:</i>	
		3	
Загальна кількість годин – 120		<i>Семестр</i>	
		5	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 2	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	<i>Лекції</i>	
		4	
		<i>Практичні, семінарські</i>	
		36	-
		<i>Лабораторні</i>	
		-	-
		<i>Самостійна робота</i>	
80			
Вид контролю: залік			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 120 год.: 40 год. – аудиторні заняття, 80 год. – самостійна робота (35% /65 %).

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни: Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості тренера в учбових закладах.

Завдання дисципліни:

- поглиблене вивчення теоретичних основ гри в настільний теніс;
- вивчення техніки виконання технічних прийомів в настільному тенісі;
- оволодіння методикою проведення навчально-тренувальних занять з настільного тенісу у загальноосвітніх навчальних закладах;

- розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я;
- розвиток фізичних якостей;
- забезпечення високого рівня загальної та спеціальної працездатності;
- сприяння соціальному формуванню особистості;
- виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі.

У результаті курсу студент оволодіває такими компетентностями:

Загально предметні:

- використовувати нормативні і правові документи у сфері фізичної культури і спорту (ЗК-10)
- здатність учитися; володіти високою мотивацією до підвищення свого культурного і професійного рівня (ЗК-13)
- володіти адаптивністю і комунікабельністю; прийомами спілкування і вмінням їх використовувати (ЗК-14)
- розуміти та сприймати етичні норм поведінки відносно інших людей і відносно природи (принципи біоетики) (ЗК-16)

Професійні компетенції:

- здатність розвивати педагогічну думку, методи педагогічного контролю та контролю якості навчання, актуальні дидактичні технології (ПК-1)
- здатність усвідомлювати витoki та еволюцію формування теорії навчання руховим діям, спортивного тренування, медико-біологічні та психологічні основи і технологію тренування в обраному виді спорту, санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту (ПК-2)
- володіння методами і засобами збору, узагальнення та використання інформації про досягнення в галузі фізичної культури і спорту (ПК-3)
- володіння прийомами формування через засоби масової інформації, інформаційні та рекламні агентства громадської думки про фізичну культуру як частину загальної культури та фактор забезпечення здоров'я (ПК-5)
- здатність використовувати базові знання з теорії і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ПК-11)
- здатність до взаємодії (роботи в команді) для розв'язання проблемних завдань та педагогічних ситуацій (ПК-15)
- здатність до креативності у розв'язанні педагогічних завдань, виконанні творчих робіт, підготовці проектів (ПК-18)
- здатність до організації та планування навчально-виховної роботи в закладах освіти (ПК-21)
- турбуватися про якість виконуваної роботи; володіти високою мотивацією до виконання професійної діяльності (ПК-23)
- усвідомлення соціальної значущості професії, національних інтересів, цінності праці та служіння Вітчизні (ПК-24)

Фахові:

- здатність до організації спільної діяльності та міжособистісної взаємодії суб'єктів освітнього процесу (ПК-30)
- здатність створювати і підтримувати психологічно безпечне освітнє середовище (ПК-31)

- здатність використовувати основи теорії навчання і виховання в професійній діяльності (ПК-33)
 - здатність використовувати нормативно-правові документи у професійній діяльності (ПК-35)
 - здатність застосовувати на практиці основні теоретичні засади в галузі фізичної культури (ПК-36)
 - здатність формувати мотивації у молоді до занять фізичною культурою та спортом, виховувати моральні принципи чесної спортивної конкуренції (ПК-37)
 - здатність розробляти навчальні програми та плани конкретних занять у закладах середньої освіти; здатність розробляти перспективні та оперативні плани і програми конкретних занять у дитячо-юнацькому спорті (ПК-38)
 - здатність проводити профілактику травматизму, надавати першу долікарську допомогу постраждалим в процесі навчальних та тренувальних занять (ПК-41)
 - здатність реалізовувати систему відбору та спортивної орієнтації в обраному виді спорту з використанням сучасних методик визначення антропометричних, фізичних і психологічних параметрів індивіда (ПК-42)
 - формувати усвідомлене використання засобів фізичної культури як чинника відновлення працездатності, забезпечення активного довголіття (ПК-44)
 - здатність організовувати і проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання (ПК-48)
 - здатність практично використовувати документи державних і громадських органів управління у сфері фізичної культури (ПК-49)
- На вивчення навчальної дисципліни відводиться 120 годин 4 кредитів ECTS.

3. Програма Навчальної дисципліни

Кредит 1. Теоретичні аспекти гри в настільний теніс.

Тема 1. Правила гри в настільний теніс. Рахунок. Техніка безпеки.

Правила змагань. Вимоги до обладнання та інвентарю. Правила гри, термінологія. Особливості парної гри. Системи проведення змагань. Техніка безпеки.

Тема 2. Теорія та методика викладання занять з настільного тенісу.

Кредит 2. Методика навчання гри в настільний теніс.

Тема 1. Основні стійки та початкові рухи. Техніка пересувань.

Основні стійки та початкові рухи. Роль ніг, тулуба та м'язів черевного пресу при ударах. Однокрокове пересування. Приставні кроки. Стрибки, Приставні кроки з випадами. Перехресні кроки. Значення техніки пересувань. Вимоги до техніки пересувань. Способи тримання ракетки

Тема 2. Вивчення техніки ударів гри в настільний теніс.

Роль обертання м'яча. Визначальні фактори обертання м'яча. Удари, застосовані в настільному тенісі. Характеристика ударів. Ознайомлення з основними видами подач.

Кредит 3. Тактика гри в настільний теніс.

Тема 1.Тактика одиночних ігор.

Основи тактичних дій при одиночній грі:з ближньої зони,із середньої зони. Комбінації тактичних дій:на своїй подачі,на прийомі подачі суперника.

Тема 2.Тактика парних ігор.

Основи тактичних дій при парній грі:з ближньої зони,із середньої зони. Комбінації тактичних дій:на своїй подачі,на прийомі подачі суперника.

Кредит 4.Тренувальні ігри. Контроль та самоконтроль при заняттях настільним тенісом.

Тема 1.Практичне засвоєння вивчених технічних прийомів.

Засвоєння вивчених прийомів настільного тенісу на змаганнях.

Тема 2.Виконання техніко-тактичних прийомів і комбінацій під час гри.

Засвоєння вивчених техніко-тактичних прийомів на змаганнях з настільного тенісу.

Тема 3.Контроль та самоконтроль.

Значення та зміст медичного контролю. Самоконтроль,щоденник самоконтролю.

4.Структура навчальної дисципліни.

Назви кредитів і тем	Кількість годин					
	усього	У тому числі				
		л	п	лаб	ін	сп
1	2	3	4	5	6	7
Кредит 1.Теоретичні аспекти гри в настільний теніс.	30		9			17
Тема 1.Правила гри в настільний теніс. Рахунок. Техніка безпеки.			3			7
Правила змагань. Вимоги до обладнання та інвентарю. Правила гри, термінологія. Особливості парної гри. Системи проведення змагань. Техніка безпеки.		4	6			10
Тема 2. Основи техніки і тактики гри в настільний теніс.						
Методика навчання елементам гри в настільний теніс.						
Кредит 2.Методика навчання гри в настільний теніс.	30		9			21
Тема 1.Основні стійки та початкові рухи. Техніка пересувань.			3			7
Основні стійки та початкові рухи. Роль ніг,тулуба						

<p>та м'язів черевного пресу при ударах. Однокрокове пересування. Приставні кроки. Стрибки, Приставні кроки з випадами. Перехресні кроки. Значення техніки пересувань. Вимоги до техніки пересувань. Способи тримання ракетки</p> <p>Тема 2.Вивчення техніки ударів гри в настільний теніс.</p> <p>Роль обертання м'яча.Визначальні фактори обертання м'яча.Удари,застосовані в настільному тенісі.Характеристика ударів.Ознайомлення з основними видами подач.</p> <p>Кредит 3.Тактика гри в настільний теніс.</p> <p>Тема 1.Тактика одиночних ігор.</p> <p>Основи тактичних дій при одиночній грі:з ближньої зони,із середньої зони.</p> <p>Комбінації тактичних дій:на своїй подачі,на прийомі подачі суперника.</p> <p>Тема 2.Тактика парних ігор.</p> <p>Основи тактичних дій при парній грі:з ближньої зони,із середньої зони.</p> <p>Комбінації тактичних дій:на своїй подачі,на прийомі подачі суперника.</p> <p>Кредит 4.Тренувальні ігри.Контроль та самоконтроль при заняттях настільним тенісом.</p> <p>Тема 1.Практичне засвоєння вивчених технічних прийомів.</p> <p>Засвоєння вивчених прийомів настільного тенісу на змаганнях.</p> <p>Тема 2.Виконання техніко-тактичних прийомів і комбінацій під час гри.</p> <p>Засвоєння вивчених техніко-тактичних прийомів на змаганнях з настільного тенісу.</p> <p>Тема 3.Контроль та самоконтроль.</p> <p>Значення та зміст медичного контролю.Самоконтроль,щоденник самоконтролю.</p>	30		6			14
			9			21
			6			14
			3			7
	30		9			21
			3			7
			3			7
			3			7
Усього годин:	120	4	36			80

5.Теми практичних занять.

№	Назва теми	Кількість
з/п		

		ГОДИН
1.	<p>Кредит 1.Теоретичні аспекти гри в настільний теніс. Тема 1.Правила гри в настільний теніс.Рахунок.Техніка безпеки. Правила змагань.Вимоги до обладнання та інвентарю.Правила гри,термінологія.Особливості парної гри.Системи проведення змагань.Техніка безпеки.</p> <p>Тема 2. Основи техніки і тактики гри в настільний теніс. Методика навчання елементам гри в настільний теніс.</p>	9 3 6
2.	<p>Кредит 2.Методика навчання гри в настільний теніс. Тема 1.Основні стійки та початкові рухи.Техніка пересувань. Основні стійки та початкові рухи.Роль ніг,тулуба та м'язів черевного пресу при ударах.Однокрокове пересування.Приставні кроки.Стрибки,Приставні кроки з випадками.Перехресні кроки.Значення техніки пересувань.Вимоги до техніки пересувань. Способи тримання ракетки</p> <p>Тема 2.Вивчення техніки ударів гри в настільний теніс. Роль обертання м'яча.Визначальні фактори обертання м'яча.Удари,застосовані в настільному тенісі.Характеристика ударів.Ознайомлення з основними видами подач.</p>	9 3 6
3.	<p>Кредит 3.Тактика гри в настільний теніс. Тема 1.Тактика одиночних ігор. Основи тактичних дій при одиночній грі:з ближньої зони,із середньої зони. Комбінації тактичних дій:на своїй подачі,на прийомі подачі суперника.</p> <p>Тема 2.Тактика парних ігор. Основи тактичних дій при парній грі:з ближньої зони,із середньої зони. Комбінації тактичних дій:на своїй подачі,на прийомі подачі суперника.</p>	9 6 3
4.	<p>Кредит 4.Тренувальні ігри.Контроль та самоконтроль при заняттях настільним тенісом. Тема 1.Практичне засвоєння вивчених технічних прийомів. Засвоєння вивчених прийомів настільного тенісу на змаганнях.</p> <p>Тема 2.Виконання техніко-тактичних прийомів і комбінацій під час гри. Засвоєння вивчених техніко-тактичних прийомів на змаганнях з настільного тенісу.</p> <p>Тема 3.Контроль та самоконтроль. Значення та зміст медичного контролю.Самоконтроль,щоденник самоконтролю.</p>	9 3 3 3

	Усього годин:	36
--	---------------	----

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<p>Кредит 1.Теоретичні аспекти гри в настільний теніс. Тема 1.Правила гри в настільний теніс.Рахунок.Техніка безпеки. Правила змагань.Вимоги до обладнання та інвентарю.Правила гри,термінологія.Особливості парної гри.Системи проведення змагань.Техніка безпеки.</p> <p>Тема 2. Основи техніки і тактики гри в настільний теніс. Методика навчання елементам гри в настільний теніс.</p>	17
2.	<p>Кредит 2.Методика навчання гри в настільний теніс. Тема 1.Основні стійки та початкові рухи.Техніка пересувань. Основні стійки та початкові рухи.Роль ніг,тулуба та м'язів черевного пресу при ударах.Однокрокове пересування.Приставні кроки.Стрибки,Приставні кроки з випадами.Перехресні кроки.Значення техніки пересувань.Вимоги до техніки пересувань. Способи тримання ракетки</p> <p>Тема 2.Вивчення техніки ударів гри в настільний теніс. Роль обертання м'яча.Визначальні фактори обертання м'яча.Удари,застосовані в настільному тенісі.Характеристика ударів.Ознайомлення з основними видами подач.</p>	21
3.	<p>Кредит 3.Тактика гри в настільний теніс. Тема 1.Тактика одиночних ігор. Основи тактичних дій при одиночній грі:з ближньої зони,із середньої зони. Комбінації тактичних дій:на своїй подачі,на прийомі подачі суперника.</p> <p>Тема 2.Тактика парних ігор. Основи тактичних дій при парній грі:з ближньої зони,із середньої зони. Комбінації тактичних дій:на своїй подачі,на прийомі подачі суперника.</p>	21
4.	<p>Кредит 4.Тренувальні ігри.Контроль та самоконтроль при заняттях настільним тенісом. Тема 1.Практичне засвоєння вивчених технічних прийомів. Засвоєння вивчених прийомів настільного тенісу на змаганнях. Тема 2.Виконання техніко-тактичних прийомів і комбінацій</p>	21

	<p>під час гри. Засвоєння вивчених техніко-тактичних прийомів на змаганнях з настільного тенісу. Тема 3.Контроль та самоконтроль. Значення та зміст медичного контролю.Самоконтроль,щоденник самоконтролю</p>	
	Усього годин:	80

7.Індивідуальне навчально-дослідне завдання

Підготувати доповідь,реферат або мультимедійну презентацію з однієї із запропонованих тем:

- 1.Сучасні напрямки розвитку гри в настільний теніс.
- 2.Особливості технічної підготовки тенісистів.
- 3.Особливості тактичної підготовки тенісистів.
- 4.Методи,засоби та основні принципи тренування.
- 5.Особливості фізичної підготовки тенісистів.
- 6.Особливості психологічної підготовки тенісистів.
- 7.Теоретична та інтегральна підготовка тенісистів.

8.Методи навчання.

При вивченні дисципліни „Методика проведення секційних занять з обраного виду спорту(настільний теніс)”використовуються наступні групи методів навчання:

- 1.Методи вербального впливу (загально педагогічні методи-дидактична розповідь,бесіда,обговорення,інструктування,супроводжувальні пояснення,вказівки і команди,словесна оцінка,опис,характеристика).
- 2.Методи забезпечення наочності:

а) демонстрація наочних

посібників (малюнків, схем, фотографій, слайдів, кінограм, презентацій);

б) мультимедійна демонстрація;

в) реальна демонстрація техніки вправ.

3. Методи, спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками:

а) методи розчленованої вправи;

б) методи цілісної вправи.

4. Методи, спрямовані на оволодіння професійними вміннями та навичками:

а) навчальна практика;

б) вирішування професійних ситуаційних задач;

в) аналіз успішності реалізації ситуаційних задач.

9. Методи контролю.

Для реалізації поставлених у задач та визначення рівня оволодіння студентами необхідними знаннями, уміннями та компетентностями використовуються наступні види контролю: попередній, поточний (на кожному практичному занятті), рубіжний (після кожного кредиту) та підсумковий.

а) контроль засвоєння теоретичних знань;

б) контроль засвоєння техніки ударів у настільному тенісі;

в) контроль рівня та динаміки фізичної підготованості студентів;

г) контроль засвоєння професійних навичок;

Оцінка рівня теоретичних знань здійснюється за допомогою:

а) модульних контрольних робіт, які поєднують тестові та текстові завдання, що базуються на засвоєному навчальному матеріалі, включаючи матеріал, винесений на самостійне опрацювання;

Оцінка за вірну відповідь на тестове запитання – 2 бали.

Відповідь на відкрите запитання, в залежності від обсягу та змістовності, оцінюється від 1 до 8 балів;

Оцінка рівня оволодіння технікою ударів у настільному тенісі:

а) практичного виконання студентами окремого елемента ударів в настільному тенісі. В залежності від ступеню оволодіння технікою даної рухової дії, студент може отримати від 1 до 10 балів.

б) практичного виконання студентами ударів без фіксації показаного результату. В залежності від ступеню оволодіння технікою даної рухової дії, студент може отримати від 1 до 10 балів.

Оцінка рівня та динаміки фізичної підготованості студентів здійснюється за допомогою:

а) практичного виконання студентами правильних ударів, прийомів, у змагальних умовах, згідно з правилами змагань з настільного тенісу.

Враховується спортивний результат, показаний студентом, при виконанні даної вправи. Діапазон оцінки за показаний результат розпочинається з 1 балу. В 1-4 бали оцінюється результат, який відповідає низькому рівню спортивно-технічної підготовленості, достатній рівень підготовленості оцінюється в 5-7 балів, високий - в 8 - 10 балів і вище.

При виконанні окремих вправ на результат припускається одночасне оцінювання також і техніки виконання. В залежності від ступеня оволодіння технікою вправи, діапазон оцінки може бути від 1 до 10 балів.

Додаткові бали студент може отримати:

а) за науково-дослідну роботу: підготовку реферату, доповіді на засіданні гуртка або студентській конференції, наукової статті – від 5 до 20 балів;

б) за суддівство змагань з настільного тенісу – до 5 балів за одне суддівство;

в) за кращий серед одногрупників результат студент отримує додатково 5 балів, за другий за рейтингом результат – 3 бали і за третій результат – 1 бал, але при умові, якщо показані результати перевищують запланований максимальний результат (більше ніж результат, оцінений в 10 балів);

г) як заохочування – за 100 % відвідування навчальних занять – 10 балів.

Максимальна оцінка за один курс складає 400 балів

10. Розподіл балів, які отримують студенти.

Кредит 1		Кредит2		Кредит3		Кредит4			МКР	Накопичувальні бали/сума
Тема1	Тема2	Тема1	Тема2	Тема1	Тема2	Тема1	Тема2	Тема3		
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400

Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ЕКТС	СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
A	90-100	5 (відмінно)	5/відм./зараховано
B	80-89	4 (добре)	4/добре/ зараховано
C	65-79		
D	55-64	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
E	50-54		
FX	35-49	2 (незадовільно)	Не зараховано

11 . Методичне забезпечення

1. Студентам пропонуються електронні варіанти:

- текстів лекцій;
- практичних занять;
- методичних та навчальних посібників;
- методичних вказівок до виконання самостійної роботи:
- «Історія розвитку спортивного настільного тенісу»;
- «Аналіз техніки технічних ударів у настільному тенісі»;
- «Методика навчання технічним вправам у настільному тенісі»;
- «Організація змагань з настільного тенісу. Склад та функціональні обов'язки суддівських бригад. Правила змагань з настільного тенісу»;
- «Настільний теніс в програмі загальноосвітніх навчальних закладів з фізичної культури»;
- «Рухливі ігри з елементами технічних прийомів».

3. Навчальні відеофільми:

- «Урок з настільного тенісу у школі».
- «Техніка технічних прийомів у настільному тенісі»;
- «Настільний теніс на чемпіонатах світу»;
- «Настільний теніс на Олімпіаді»

12 . Рекомендована література

Базова

1. Амелин А. Н. Современный настольный теннис. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 111 с.
2. Амелин А. Н., Пашинин В.А. Настольный теннис / Издание 2-е доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 112 с.
3. Байгулов Ю. П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 160 с.
4. Барчукова Г. В. Настольный теннис. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 175 с.
5. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989. - 48 с.
6. Богушас М. Играем в настольный теннис: Кн. для учащихся. - М.: Просвещение, 1987. - 128 с.
7. Настільний теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. / Федерація настільного тенісу України. Укл.: Гришко Л. Г. - К., 2000. - 86 с.
8. Настольный теннис: Перевод с кит. / Под ред. Сюй Яньшэна. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 320 с.
9. Настольный теннис: Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР / Сост. С. Д. Шпрах. - М.: Советский спорт, 1990. - 47 с.
10. Синегубов П. М. Настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 39 с.

Допоміжна

- 1.Афанасьев В.В,Щербаченко В.К.”Історія настільного тенісу”
2. Воронин Е.В.Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе.Теория и практика физической культуры.-1983.-№10.
- 3.Захаров Г.С.Настольный теннис:теоретические основы.-Ярославль,1990.
- 4.Матыцин О.В.Развитие настольного тенниса в Китае:факторы успеха,Настольный теннис – информационно-методическая газета.-1991.- №3.

Інформаційні ресурси:

1. <http://ttenis.info/publikacii/istorija-tennisa/18-articles/84-metodichni-vkazivki-po-provedennju-navchalnih-zanjat-z-nastilnogo-tenisu-v-vischih-navchalnih-zakladah-dlja-studentiv-drugogo-roku-navchannja>
2. <http://ttenis.info/publikacii/nashi-publikacii/82-metodichni-vkazivki-po-provedennju-uchbovih-zanjat-z-nastilnogo-tenisu-v-vischih-navchalnih-zakladah-dlja-studentiv-pershogo-roku-navchannja-prodovzhennja>
3. <http://спортстатті.рф>
4. <http://sportbox.by>

