

	Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка Факультет фізичної культури Кафедра спорту і спортивних ігор Силабус обов'язкового освітнього компонента професійної підготовки «Система підготовки спортсменів»		
Галузь знань:	01 Освіта / Педагогіка		
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт		
Освітньо-професійна програма:	Тренер з видів спорту		
Рівень вищої освіти:	Другий (магістерський)		
Статус дисципліни:	Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки		
Мова викладання:	Українська		
Науково-педагогічний працівник		ПІБ: Стасюк Іван Іванович	
		Посада: Декан факультету фізичної культури, доцент	
		Науковий ступінь: Кандидат наук з фізичного виховання та спорту	
		Вчене звання: Доцент	
		Телефон: 0678035141	
		E-mail: stasiuk.ivan@kpnu.edu.ua	
		Робоче місце: Кафедра спорту і спортивних ігор (аудиторія 222 А)	
Профайл викладача: https://sportkaf.kpnu.edu.ua/stasiuk-ivan-ivanovych/			
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpnu.edu.ua/course/index.php?categoryid=750		
Консультації	Понеділок: 14.20-16.00 Середа: 14.20-16.00	Кабінет кафедри спорту і спортивних ігор (аудиторія 222 А)	
Анотація до курсу	«Система підготовки спортсменів» є фаховою дисципліною, яка представляє собою єдину систему науково-педагогічних положень і теоретико-методичних аспектів спортивної підготовки, якими слід керуватися в роботі зі спортсменами різної кваліфікації.		
Мета та цілі курсу	Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки «Система підготовки спортсменів» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт спрямований для формування у здобувачів вищої освіти професійної системи знань та основних напрямків в олімпійському спорті, його організаційному, науково-педагогічному, психологічному, медико-біологічному, соціально-правовому, кадровому та матеріально-технічному забезпеченні, що в подальшому забезпечить здатність до ефективної самостійної діяльності конкурентоздатного фахівця у сфері фізичної культури і спорту.		
Методи навчання	Лекції проблемного характеру, лекція-діалог, лекція-презентація, дискусії, тренінги, інтерактивні методи навчання. Методи спрямовані на формування у студентів інтересу до пізнавальної діяльності, організації і забезпечення мисленнєвої діяльності.		
Формат курсу	Стандартний курс (очний, заочний).		
Результати навчання	<p>За результатами вивчення обов'язкового освітнього компонента професійної підготовки «Система підготовки спортсменів» в здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт формуються наступні програмні результати навчання:</p> <p>ПРН 02 Планувати тренувальний процес кваліфікованих спортсменів та реалізовувати його з використанням новітніх підходів, засобів та методів спортивного тренування.</p> <p>ПРН 09 Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проекти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проекти.</p> <p>ПРН 10 Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури</p>		

	<p>та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби. Очікувані результати навчання з дисципліни: здобувачі вищої освіти після закінчення курсу мають знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сутність поняття «Система підготовки спортсменів» - формування загальної теорії підготовки спортсменів; - методологію побудови теорії підготовки спортсменів і сучасну систему знань; - види спорту в програмах Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських іграх; - систему спортивних змагань; - змагальну діяльність в спорті; - навантаження, втома, відновлення, суперкомпенсація і відставлений тренувальний ефект; - завдання, засоби і методи спортивної підготовки; - основи побудови багаторічної підготовки; - сучасну систему періодизації багаторічної підготовки; - сучасні моделі періодизації річної підготовки; - систему підготовки до змагань; - побудову тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів; - про технічну підготовленість і технічну підготовку спортсменів; - про тактичну підготовленість і тактичну підготовку спортсменів; - про психологічну підготовленість і психологічну підготовку спортсменів; - методика розвитку рухових здібностей; - про контроль та управління в системі підготовки та змагальній діяльності спортсменів; - моделювання та прогнозування в системі підготовки та змагальній діяльності спортсменів; - екстремальні умови в системі підготовки до змагальної діяльності спортсменів; - ергогенні засоби в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів; - про спортсмена в олімпійському спорті і соціальному житті; - підготовку жінок в олімпійському спорті; - допінг в олімпійському спорті; - систему олімпійської підготовки національних команд світу. <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> - орієнтуватися у сучасних питаннях підготовки спортсменів; - використовувати отриманні знання на практиці при вирішенні навчальних та професійних завдань - оцінювати власний рівень готовності до педагогічної тренерської діяльності; - проектувати шляхи свого професійного зростання та саморозвитку; - вміти проводити тренування з виду спорту, відповідно до завдань програми; - вміти творчо планувати програмовий матеріал; - вміти планувати тренувальне заняття, мікроцикл, мезоцикл, макроцикл; - аналізувати власну діяльність з погляду її професійної доцільності; - вміти використовувати наочні посібники та технічні засоби в тренуванні; - вміти аналізувати та узагальнювати новітні дослідження в спорті; - володіти науковою організацією праці тренера; - володіти методикою роботи з науково-методичною літературою; - володіти методикою організації самостійних занять спортсменів з виду спорту.
<p>Компетентності:</p>	<p>Відповідно до освітньо-професійної програми у здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня формуються наступні загальні компетентності:</p> <p>ЗК 04 Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.</p> <p>ЗК 06 Здатність розробляти проекти та управляти ними.</p> <p>ЗК 07 Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.</p> <p>Спеціальні (фахові) компетентності:</p> <p>СК 07 Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту.</p> <p>СК 10 Здатність визначати основний фокус та зміст тренування з урахуванням виду спорту, завдань етапу річної та багаторічної підготовки, індивідуальних можливостей спортсменів.</p> <p>СК 11 Здатність керувати власним фізичним і психічним станом з метою підвищення</p>

	<p>результативності тренерської діяльності.</p> <p><i>Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування.</i></p> <p><i>Згідно з Національним класифікатором України (Класифікатор професій ДК 003:2010) випускники, які здобули вищу освіту за освітньо-професійною програмою, можуть обіймати первинну посаду:</i></p> <p><i>1229.6 – Керівники підрозділів у сфері культури, відпочинку та спорту;</i></p> <p><i>1143.4 – Виконавчий директор федерації виду спорту;</i></p> <p><i>22831 – Інструктор з фізичної культури;</i></p> <p><i>22856 – Інструктор навчально-тренувального пункту;</i></p> <p><i>22769 – Інструктор-методист спортивної школи;</i></p> <p><i>3475 – Інструктор-методист тренажерного комплексу (залу);</i></p> <p><i>3475 – Тренер з виду спорту (федерації, збірної чи клубної команди, спортивної школи та ін.);</i></p> <p><i>3475 – Тренер-викладач з виду спорту (спортивної школи, секції та ін.);</i></p> <p><i>23478 – Методист з фізичної культури;</i></p> <p><i>1143.4 – Державний тренер з виду спорту (збірної);</i></p> <p><i>2310.2 – Викладач закладу вищої освіти.</i></p>		
Преквізити	<p>Освітні компоненти, базові знання яких та результати навчання необхідні здобувачу вищої освіти для успішного навчання та опанування компетентностями з дисципліни «Система підготовки спортсменів»: «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика юнацького спорту», «Фізіологія», «Педагогіка спорту», «Психологія спорту».</p>		
Пореквізити	<p>Набутті теоретичні знання, практичні вміння та навички з освітнього компоненту «Система підготовки спортсменів» опанування якими можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як: «Підвищення спортивної майстерності», «Виробнича практика в ДЮСШ в групах спеціалізованої підготовки», «Кваліфікаційна робота».</p>		
Обсяг і ознаки курсу		Характеристика навчального курсу	
	Найменування показників	денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
	Рік навчання/ рік викладання	1-2	1-2
	Семестр вивчення	I-III	I-III
	Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки / вибірковий освітній компонент	Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки	
	Кількість кредитів ЄКТС	8,5	8,5
	Загальний обсяг годин	255	255
	Кількість годин навчальних занять	110	42
	Лекційні заняття	48	12
	Практичні заняття	62	30
	Семінарські заняття	-	-
	Лабораторні заняття	-	-
	Самостійна та індивідуальна робота	145	213
Форма підсумкового контролю	залік / екзамен	залік / екзамен	
Технічне й програмне забезпечення /обладнання	<p>Мультимедійне забезпечення аудиторії, ноутбук викладача, персональні комп'ютери або мобільні пристрої у здобувачів вищої освіти з підключенням до безкоштовної мережі інтернету для комунікації у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle, конференції у Google Meet.</p>		
Політики курсу	<p><i>Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Система підготовки спортсменів»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання; - критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету; 		

- здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість з освітнього компоненту за результатами поточного контролю, не допускається до екзамену. Рішення про недопущення за поданням викладача приймає декан факультету, його оприлюднюють до початку екзамену. У відомості обліку успішності роблять запис «не допущено»;

- здобувач вищої освіти допускається до складання екзамену з освітнього компонента, якщо його рейтингова оцінка за результатами екзамену є більшою або рівною 24 балам (60 % від максимально можливої для даної форми контролю кількості балів). Рейтингову оцінку такого здобувача вищої освіти з освітнього компонента визначають як суму рейтингової оцінки за результатами поточної успішності та рейтингової оцінки за результатами екзамену;

- якщо допущений до екзамену здобувач вищої освіти не підготувався (його рейтингова оцінка за результатами екзамену є меншою 24 балів), то бали за екзамен до рейтингової оцінки поточної успішності не додаються, виставляють підсумкову оцінку з освітнього компоненту FX за шкалою ЄКТС та «незадовільно» за національною шкалою;

- здобувачам вищої освіти, які за результатами підсумкового контролю у формі екзамену отримали незадовільну оцінку, дозволяють ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки;

- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;

- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;

- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють;

- якщо здобувач вищої освіти, допущений до семестрового контролю не з'явився на семестровий екзамен, у відомості обліку успішності викладач записує «не з'явився». Про незалежні від здобувача вищої освіти причини (у тому числі непрацездатність у зв'язку із хворобою), які підтверджують неможливість його присутності на екзамені, він має негайно повідомити декана факультету. (<https://tinyurl.com/2p82fw75>).

Академічна доброчесність. Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі (звітах, планах-конспектах) студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

«Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» (<http://surl.li/bkxyp>).

«Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» (<http://surl.li/exmzn>).

Відвідання занять. Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка» (<https://tinyurl.com/4tfmzkfb>).

Здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, скласти (перескласти) екзамени, заліки тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, яка унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) екзаменів, заліків тощо; ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни (<https://tinyurl.com/2jxk72w2>).

Література. Уся література, яку здобувачі вищої освіти не можуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам.

Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно з Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакція) (<http://surl.li/idvnd>) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю):

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю);
- підготовка конкурсної наукової роботи;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді.

Література. Уся література, яку здобувачі вищої освіти не можуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти. У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка (Порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

В неформальній освіті:

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю);
- підготовка конкурсної наукової роботи;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді.

В інформальній освіті:

- наявність наукової публікації;
- волонтерська діяльність;
- підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань різного рівня;
- наявність особистих спортивних досягнень (призери Чемпіонатів Світу, Європи, України, присвоєння спортивних розрядів).

Схема курсу

Денна форма здобуття вищої освіти							
Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		Лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Історія формування та методологічні основи загальної теорії підготовки спортсменів олімпійського та професійного спорту							
Разом годин	45	8	14			23	
Змістовий модуль 2. Система побудови тренувального процесу спортсменів							
Разом годин	105	20	24			61	
Змістовий модуль 3.							

	Олімпійський спорт у високорозвинутих країнах та система олімпійської підготовки національних команд							
	Разом годин	105	20	24			61	
	Заочна здобуття вищої освіти							
	Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
		разом	у тому числі					
			Лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
	Змістовий модуль 1. Історія формування та методологічні основи загальної теорії підготовки спортсменів олімпійського та професійного спорту							
	Разом годин	27	2	4			21	
	Змістовий модуль 2. Система побудови тренувального процесу спортсменів							
	Разом годин	63	6	8			49	
	Змістовий модуль 3. Олімпійський спорт у високорозвинутих країнах та система олімпійської підготовки національних команд							
	Разом годин	165	4	18			143	
Форми та методи оцінювання	Поточний контроль (опитування, тестування, перевірка виконання завдань для самостійної роботи), модульна контрольна робота, екзамен. Під час дистанційного навчання використовується модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище Moodle, відозв'язок здійснюється в Google Meet.							
Критерії оцінювання заліку / екзамену	<p>Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти під час навчальних занять</p> <p>З урахуванням того, що навчальні досягнення учнів закладів загальної середньої освіти оцінюються за 12-бальною шкалою та з метою полегшення процесу адаптації випускників цих закладів до умов навчання у закладі вищої освіти, максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях дорівнює 12-ти балам (http://surl.li/hwbc).</p> <p>Примітка: здобувачу вищої освіти, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до практичних, семінарських, лабораторних занять, в журналі академічної групи ставиться 0 балів.</p> <p>Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок здобувача вищої освіти на навчальних заняттях зі змістового модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації ним поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, не підготовленістю або недостатньою підготовленістю до них за такою формулою:</p> $R = ((0,05 \times CO) + 0,4) \times ВБ$ <p>де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль; CO – середнє арифметичне усіх отриманих оцінок за результатами поточного контролю; ВБ – ваговий бал, максимально можливий бал оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.</p> <p>Наприклад: Відповідно до робочої програми освітнього компоненту «Система підготовки спортсменів» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі Змістового модуля 1 отримав 12 оцінок, а саме: 10, 11, 9, 9, 8. Ваговий бал ЗМ 1 складає 25 балів.</p> <p>Дії НПП, або здобувача: - визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 9,4 бали; - отримані значення підставити у формулу:</p> $R = ((0,05 \times 9,4) + 0,4) \times 25 = 22$ <p>Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 1 ОК «Система підготовки спортсменів» отримав – 22 бали.</p>							
	1-2 семестр – залік							

	Поточний і модульний контроль (100 балів)	Сума			
	Змістовий модуль 1-2 семестр (100 балів)	100			
	Поточний контроль			МКР	
	50 балів (1 ЗМ – 25 б., 2 ЗМ – 25 б.)			50 балів	
	3 семестр – екзамен				
	Поточний і модульний контроль (60 балів)	Екзамен	Сума		
	Змістовий модуль 3 семестр (60 балів)	40	100		
	Поточний контроль				
	30 балів				
	Максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти рівний 12. Модульна контрольна робота (МКР 1 – 50 балів; МКР 2 – 30 балів) Семестровий іспит (40 балів) Білет екзамену складається з чотирьох теоретичних питань. Питання екзаменаційного білета оцінюються у максимальних 10 балів.				
Інформаційне та навчально-методичне забезпечення	<p align="center">Рекомендована література</p> <p align="center">Основна</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навчальний посібник. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. 240 с. 2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних видів спорту) Вінниця: Планер, 2014. 616 с. 3. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : К. : Перша друкарня, 2021. 672 с. <p align="center">Допоміжна</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войтенко С. М., Костюкевич В. М., Стасюк І. І. Теорія і методика викладання футболу : навчальний посібник. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 212 с. 2. Костюкевич В. М., Войтенко С. М., Стасюк І. І. Контроль у футболі навчальний посібник. Вінниця : ТВОРИ, 2023. 244 с. 3. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях» навчально-методичний посібник. Вінниця : Планер, 2016. 159 с. 4. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця : «Планер», 2007. 272 с. 5. Костюкевич В. М. Моделирование тренировочного процесса в хоккее на траве. Монография. Винница: ООО «Фирма «Планер», 2011. 736 с. 6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. К. : Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с. 7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. К. : Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 2015. 752 с. 8. Спортивна медицина: підр. для студ. Закл. вищої освіти фіз. виховання і спорту. Л. Я.-Г. Шахліна, Б. Г. Коган, Т. О. Терещенко та ін.; за ред. Л. Я.-Г. Шахліної. Вид. 2-ге, без змін. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2019. 424 с. 9. Плахтій П. Д., Шишкін О. П., Молев В. П. Допінг і спорт: Навчально-методичний посібник; за ред.. П.Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський: друк ПП Буйницький О.А., 2007. 104 с. 10. Михальський А. В. Фармакологія у фізичній культурі і спорті : Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2018. 262 с. 				
Локація	Згідно з розкладом https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/				

Розробник силабусу



Іван СТАСЮК

Завідувач кафедри спорту
і спортивних ігор



Микола ПРОЗАР