

# ДИПЛОМ

ЖБ 0624444

Осы диплом берілді *Кулатов Аманжол*  
*Абдишылға* (тегі, аты)

Ол *2001* жылы *Шығаржеттин К.А. Жаули* берілді.  
*Атандары қамқарлық бағамы* бойынша мамандығы  
20 *05* жылы *Түрік университеті* мамандығы  
*Әеме Шыноқ Тогрға* бойынша толық курсы бітіріп шықты.

Мемлекеттік аттестаттау комиссиясының  
20 *05* жылғы *30* маусым шешімі  
бойынша оған *Әеме Шыноқ Тогрға*  
*Тогрғина* *недәулет*

деген біліктілік берілді.

Мемлекеттік аттестаттау комиссиясының төрағасы *М.С.*  
Ректор *А.Б.*  
Қатшы *А.*  
Қаласы *А.*

20 *05* жылғы *30* маусым  
Тіркеу № *9509*

# ДИПЛОМ

ЖБ 0624444

Настоящий диплом выдан *Кулатову*  
*Аманжолу Абдишол* (имя и отчество)

В том, что он *2001* году поступил в  
*государственный, международный*  
*казахско-туркский университет*  
и в 20 *05* году окончил *К.А. Жаули*  
полный курс *названного*  
*университета*

по специальности *физическая*  
*культура и спорт*  
Решением Государственной аттестационной  
комиссии от *30* июня 20 *05* года  
ему (ей) присвоена квалификация  
*педагог по физической*  
*культуре*

Председатель Государственной  
аттестационной комиссии *М.С.*

Ректор *А.Б.*  
Секретарь *А.*  
Город *А.*

20 *05* года  
Регистрационный № *9509*



Төмендегі бағамен іс-тәжірибеден өтті:

- |   |   |            |
|---|---|------------|
| 1. Жазғы лагер жиыны (II-семестр)             | - | 3(қанағат) |
| 2. Жазғы лагер жиыны (IV-семестр)             | - | 3(қанағат) |
| 3. Педагогикалық іс-тәжірибе (VI-семестр)     | - | 4(жақсы)   |
| 4. Жаттықтырушылық іс-тәжірибе (VIII-семестр) | - | 4(жақсы)   |

Төмендегі көрсетілген пәндерден Мемлекеттік емтихандар тапсырды:

- |  |   |            |
|--|---|------------|
| 1. Қазақстан тарихы                      | - | 3(қанағат) |
| 2. Физиология                            | - | 3(қанағат) |
| 3. Дене тәрбиесінің ілімі мен әдістемесі | - | 3(қанағат) |

ДИРЕКТОР

Д.Т.ТАШМОВ

ДЕКАН

М.Т.ТЕМІРХАНОВ

ӘДІСКЕР

Н.С.РЫСОВА

Тіркеу N 9509

“ 09 ” шілде 2005ж.

Қазақстан Республикасы

Түркия Республикасы

ҮКІМЕТАРАЛЫҚ ӨКІЛЕТПІ КЕҢЕС

Қ.А.Ясауи атындағы Халықаралық Қазақ-Түрік университеті



N 0624444 дипломға қосымша

Сынақ-емтихан ведомосттарынан

**К О Ш І Р М Е**

(дипломсыз жарамсыз)

Шымкент-2005ж



Кулатаев Аманжол Абдиұлы 2001-2005 жылдар аралығында Қ.А.Ясауи атындағы Халықаралық Қазақ-Түрік университетінде оқып, 0311 – Денешынықтыру мәдениеті мен спорт мамандығы бойынша келесі пәндерден емтихандар мен сынақтар тапсырды:

N	Пән аттары	Сағат саны	Сынақ	Емтихан
1	Мәдениеттану	36	сынақ	
2	Экономикалық теория негіздері	70	сынақ	
3	Түрік тілі	280	сынақ	3(қанағат)
4	Дінтану	36	сынақ	
5	Яссауитану	34	сынақ	
6	Адам анатомиясы және спорт морфологиясы	140	-	4(жақсы)
7	Информатика	105	сынақ	3(қанағат)
8	Мамандыққа кіріспе	36	сынақ	
9	Дене тәрбиелеу мәдениеті мен спорт тарихы	54	-	3(қанағат)
10	Спорттық метрология	54	-	3(қанағат)
11	Қимылдық ойындар	34	сынақ	-
12	Футбол	36	сынақ	
13	Философия	88	-	3(қанағат)
14	Әлеуметтану	36	сынақ	
15	Саясаттану	36	сынақ	
16	Орыс тілі	140	сынақ	3(қанағат)
17	Шет тілі (ағылшын)	280	-	3(қанағат)
18	Жалпы түрік тарихы	22	сынақ	
19	Адам биохимиясы	87	-	3(қанағат)
20	Адам физиологиясы	104	-	3(қанағат)
21	Денешынықтыру мәдениеті және спорт гигиенасы, мектеп гигиенасы	80	-	3(қанағат)
22	Экология негіздері және табиғатты қорғау	54	сынақ	
23	Өмір қауіпсіздігі негізі	36	сынақ	
24	Өртүрлі жастағы физиология	78	сынақ	
25	Валеология негізі	17	сынақ	
26	Биомеханика	18	сынақ	
27	Емдік дене мәдениеті және массаж	42	сынақ	
28	Мектепке дейінгілердің денешынықтыру мәдениеті медицина-биологиялық және педагогикалық негізі	18	сынақ	
29	Спорт түрлерінің физиологиясы	22	-	3(қанағат)

30	Денешынықтыру мәдениеті спорттың ілімі мен әдістемесі	155	сынақ	3(қанағат)
31	Денешынықтыру мәдениеті және спорт педагогикасы	70	сынақ	3(қанағат)
32	Денешынықтыру мәдениеті және спорт психологиясы	70	-	3(қанағат)
33	Спорттық физиология	54	-	3(қанағат)
34	Спорттық медицина	75	-	3(қанағат)
35	Денешынықтыру және спорт менеджменті	72	-	3(қанағат)
36	Спорттық қондырғылар	36	сынақ	-
37	Денешынықтыру және спорттың құқықтық негіздері	18	сынақ	-
38	Денешынықтыру және спорт экономикасы	36	-	3(қанағат)
39	Денешынықтыру мәдениеті саласындағы жаппай ұйымдастыру жұмысы	14	сынақ	-
40	Балалар, жасөспірімдер спортының негіздері	22	сынақ	-
41	Кәсіби түрік тілі	90	сынақ	-
42	Мемлекеттік тілде іс жүргізу	36	сынақ	-
43	Гимнастикадан сабақ беру әдісі	250	сынақ	3(қанағат)
44	Жеңіл атлетикадан сабақ беру әдісі	250	сынақ	4(жақсы)
45	Таңдап алған спорт түрінің ілімі мен әдісі	527	сынақ	3(қанағат)
46	Ұлттық спорт түрлері	36	-	4(жақсы)
47	Баскетбол	36	сынақ	-
48	Қол добы	34	сынақ	-
49	Волейбол	36	сынақ	-
50	Стол теннисі	14	сынақ	-
51	Күрес түрлері	33	сынақ	-
52	Күшті дамыту дайындығы	14	сынақ	-
53	Ату спорты	14	сынақ	-
55	Шығыс жекпе-жек түрлері	178	сынақ	3(қанағат)
56	Спорттық педагогиканы жетілдіру	36	сынақ	-

Студент Кулатаев Аманжол Абдиұлы төмендегі пәндерден курстық жұмыстарды орындады:

1. Таңдап алған спорт түрінің ілімі мен әдістемесі – 4 (жақсы)



## Біліктілік санатын беру (растау) туралы

### КУӘЛІК

Осы куәлік **Кулатаев Аманжол Абдиулына**

(Т.А.Ә. (болған жағдайда), қолы)

2024 жылғы «12» қыркүйек Біліктілік санаттарын беру  
(растау) бойынша аттестаттау комиссиясының шешіміне  
сәйкес

Қ.Мамытов атындағы жалпы білім беретін мектеп

(білім беру ұйымының немесе білім басқармасының толық атауы)

2024 жылғы «12» қыркүйек № 112 бұйрығымен  
**педагог- модератор біліктілік санаты спорт және  
туризм мұғалімі** лауазымы бойынша берілді.  
(лауазымның атауы)

Осы куәлік 2029 жылғы «01» қыркүйекке дейін  
жарамды.

Білім беру ұйымының/ білім беруді басқару органының  
басшысы:

Е.К. Адылбеков

(Т.А.Ә. болған жағдайда)



Басып шығару орны: Қ.Мамытов жалпы білім беретін  
мектеп

Тіркеу нөмірі 54

Берілген күні «12» 09. 2024ж



# СЕРТИФИКАТ

Осымен / Настоящим подтверждает, что

## Кулатаев Аманжол Абдиұлы

біліктілікті арттыру курсы «Мектептегі дене шынықтыру сабағы: басымдықтар және жетілдіру стратегиялары» тақырыбы бойынша 80 академиялық сағат көлемінде өткендігін растайды.

прошёл(-ла) курс повышения квалификации на тему «Урок физической культуры в школе: фокусы и стратегии улучшений» в объёме 80 академических часов.

Ұйым басшысы  
Руководитель организации

Кабдыкаримова Ж.Ж.

(тегі, аты, әкесінің аты)  
(фамилия, имя, отчество)



МО  
МП

(қолы)  
(подпись)

Тіркеу нөмірі  
Регистрационный номер № 061911



Берілген күні: 04.05.2024 жыл  
Дата выдачи: 04.05.2024 года





1. ПАСПОРТ ДЕРЕКТЕРИ  
ПАСПОРТНЫЕ ДАННЫЕ

М.О.  
М.П.

МЕДИЦИНАЛЫК  
КІТАПША

1. Тегі Жумабаев  
Фамилия

2. Аты Асанжол  
Имя

3. Әкесінің аты (бар болса)  
Отчество (при наличии) Абдусыров

4.  №   
сериясы/серия нөмірі/номер

5. Кітапша иесінің жеке қолы  
Личная подпись владельца

6. Жеке медициналық кітапшаның сериясы  
Серия личной медицинской книжки  
 AA №  3156355

2. ЖЕКЕ МЕДИЦИНАЛЫҚ КІТАПШАНЫҢ  
ИЕСІ ТУРАЛЫ МӘЛІМЕТТЕР  
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ  
ЛИЧНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ КНИЖКИ

1. Негізгі мамандығы алғашқы медициналық  
Основная профессия

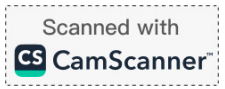
2. Лауазымы \_\_\_\_\_  
Должность

3. Жұмыс орны \_\_\_\_\_  
Место работы

4. Туған жері, айы, күні 29.09.1982  
Дата рождения

5. Мекен-жайы Жолаев ауданы  
Место жительства

Зертес ауылы  
Жумабаев көшесі №72











ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БАС ПРОКУРАТУРАСЫНЫҢ ҚҰҚЫҚТЫҚ СТАТИСТИКА ЖӘНЕ  
АРНАЙЫ ЕСЕПKE АЛУ ЖӨНІНДЕГІ КОМИТЕТІ  
КОМИТЕТ ПО ПРАВОВОЙ СТАТИСТИКЕ И СПЕЦИАЛЬНЫМ УЧЕТАМ  
ГЕНЕРАЛЬНОЙ ПРОКУРАТУРЫ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

АНЫҚТАМА  
СПРАВКА

КУЛАТАЕВ АМАНЖОЛ АБДИУЛЫ

(тегі, аты, әкесінің аты (ол болған кезде)/фамилия, имя, отчество (при его наличии))

29.09.1982

(туған күні/дата рождения)

ҚАЗАҚСТАН, ОҢТ-ҚАЗАҚСТАН, ГАЛКИНО, ТӨЛЕ БИ АУДАНЫ

(туған жері/место рождения)

2024 жылғы 10.01 жағдай бойынша соттылығы жоқ.

По состоянию на 01.10.2024 года судимости не имеет.

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!!!

Қазақстан Республикасы Бас прокуратурасы Құқықтық статистика және арнайы есепке алу жөніндегі комитетінің мәліметтері қолданыстағы заңнамаға сәйкес пайдаланылады.

Осы анықтамада көрсетілген мәліметтер қылмыстық істер бойынша процестік шешімді қабылдау кезінде, мемлекеттік функцияларды орындауға уәкілетті адамдарға және оларға теңестірілген адамдарға қатысты арнайы тексерулер жүргізу кезінде, сондай-ақ заңнамалық актілермен көзделген оларды қылмыстық жауаптылыққа тартумен байланысты шектеулер қойылған адамдарға қатысты қолдануға жатпайды.

ВНИМАНИЕ!!!

Сведения Комитета по правовой статистике и специальным учетам Генеральной прокуратуры Республики Казахстан используются в соответствии с действующим законодательством.

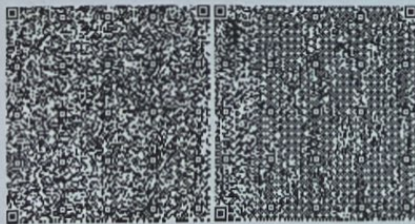
Указанные в настоящей справке сведения не подлежат использованию при принятии процессуальных решений по уголовным делам, при производстве специальных проверок в отношении лиц, уполномоченных на выполнение государственных функций, и лиц приравненных к ним, а также в отношении лиц, подпадающих под ограничения, связанные с привлечением их к уголовной ответственности, предусмотренные законодательными актами.

Осы құжат «Электрондық құжат және электрондық цифрлық қолтаңба туралы» Қазақстан Республикасы Заңының 7-бабының 1-тармағына сәйкес қағаз жеткізгіштегі құжатпен бірдей.

Данный документ согласно пункту 1 статьи 7 Закона Республики Казахстан «Об электронном документе и электронной цифровой подписи» равнозначен документу на бумажном носителе.

Электрондық құжаттың түпнұсқалығын Сіз [egov.kz](http://egov.kz) сайтынан, сондай-ақ «электрондық үкімет» веб-порталының мобильді қосымшасы арқылы тексере аласыз.

Проверить подлинность электронного документа Вы можете на [egov.kz](http://egov.kz), а также посредством мобильного приложения веб-портала «электронного правительства».



\* штрих-код автоматтандырылған ақпараттық жүйесінен алынған және Қазақстан Республикасы Бас прокуратурасы Құқықтық статистика және арнайы есепке алу жөніндегі комитетінің құрылымдық бөлімшесі бастығының электрондық-цифрлық қолтаңбасымен қол қойылған деректерді қамтиды.

\* штрих-код содержит данные, полученные из автоматизированной информационной системы и подписанный электронно-цифровой подписью начальника структурного подразделения Комитета по правовой статистике и специальным учетам Генеральной прокуратуры Республики Казахстан.





# Еңбек кітапшасы

ЕТ-I № 41175

ЖСН (ИИН) № 820929300498

ӘЖК (СИК) № \_\_\_\_\_

Фамилиясы Кулатов  
Фамилия

Аты Аманжол  
Имя

Әкесінің аты Абдиұлы  
Отчество

Туған жылы 29.09.1982  
Дата рождения

Білімі Қоғам  
Образование

Кәсіби мамандығы дене шынықтыру мұғалімі  
Профессия, специальность

Толтырылған датасы " 19 " 2014 ж.  
Дата заполнения

Кітапша иесінің қолы Кулатов  
Подпись владельца книжки

Еңбек кітапшаларын беруге жауапты адамның қолы  
Подпись лица, ответственного за выдачу трудовых книжек

Самал

(анық жазылсын) (разборчиво)















# Мадақтала ГРАМОТА

Қосан Мамытов атындағы жалпы  
орта білім беретін мектебінде өткен

**“Жас маман 2021”** байқауында

жүлделі III

орынды иеленген

Құлатаев Азамат

МАРАПАТТАЛАДЫ

Мектеп директоры: К.Қаратаев

Тіркеу № 166

2021-2022 оқу жылы





ТӨЛЕБИ АУДАНЫНЫҢ  
АДАМИ ӘЛЕУЕТТІ ДАМУЫ БӨЛІМІ

# ДИПЛОМ

Қазақ күресінің мәртебесін көтеру, ұлттық рухты  
қалыптастыру мақсатында мұғалімдер арасында  
өткізілген “**Ұстаз барысы**” атты аудандық  
іріктеу жарысында 74 кг салмақта

**III** орынды иеленгені үшін

Кулатов Амажол  
марапатталады

Бөлім басшысының міндетін  
атқарушы, п.ғ.д., профессор



Б.Тойлыбаев

Тіркеу № 619

2022-2023 оқу жылы





# МАДАҚТАМА

Төлеби аудандық жалпы білім беретін  
мектептерінің ұстаздар арасындағы аймақтық реттеуде  
Шахматтан I - Орын иеленгені үшін

*Қ. Мамытов*

## МАРАПАТТАЛАДЫ

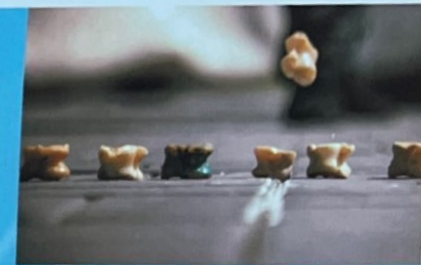
Қ.Мамытов мектебінің  
директоры:



Е.Адилбеков

Зертае 2023 жыл





# МАДАҚТАМА

Төлеби аудандық жалпы білім беретін  
мектептерінің ұстаздар арасындағы аймақтық іріктеуде  
Асық атудан I - Орын иеленгені үшін

*Қ. Мамытов*

## МАРАПАТТАЛАДЫ

Қ.Мамытов мектебінің  
директоры:



*Е.Адилбеков*

Зертас 2023 жыл





# ДИПЛОМ

Кеңес одағы әскерлерінің Ауғанстан аумағынан шыққанына 33 жыл толуына орай өткізілген

**“Әскери спорттық сайыста”**

жүлделі **I орынды** иеленген

Команда **“ТІУРАҢ”**

сынып **10 “Ә”**

**МАРАПАТТАЛАДЫ**



Мектеп директоры:  **Қ.Қаратаев**



18.02.2022 жылы





РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК ЖУРНАЛ  
ЖУРНАЛ АСТАНА ҚАЛАСЫНДА МӘДЕНИЕТ  
ЖӘНЕ АҚПАРАТ МИНИСТРЛІГІНДЕ ТІРКЕЛГЕН №16781-Ж  
«ҚАЗАҚСТАН ҰСТАЗЫ»



# ҚҰРМЕТ ГРАМОТАСЫ

*Қулатов Аманжол Абдулы*

Оқушыларды оқытуда талмай еңбек етіп, біліммен сусындатып, оқушылардың бойында адамгершілік асыл қасиеттерді сіңіріп, білікті ұстаз ретінде аянбай қажырлы еңбек етіп, білімге құштар, жаны жайсаң нағыз патриот тәрбиелегені үшін марапатталады

Бас редактор:  
Елмұрат А.Е.



Тіркеу: №0491

Алматы 2024 жыл



РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК ЖУРНАЛ  
ЖУРНАЛ АСТАНА ҚАЛАСЫНДА МӘДЕНИЕТ ЖӘНЕ АҚПАРАТ  
МИНИСТРЛІГІНДЕ ТІРКЕЛГЕН №16781-Ж  
«ҚАЗАҚСТАН ҰСТАЗЫ»



Алматы 2024 жылы



# ДИПЛОМ

I ДӘРЕЖЕЛІ

*Кулатаев Аманжол Абдуллин*

Мерзімді баспасөз басылымында "Үздік нәтиже" көрсетіп, Шәкірттерін білім нәрімен сусындатып, тәлім-тәрбие беру арқылы жақсы қасиеттерді бойында дарытып, адамгершілік рухта бағыт-бағдар бергені үшін

МАРАПАТТАЛАДЫ.

Бас редактор: Елмұрат А.Е.



Тіркеу: №0491



Республикалық әдістемелік ғылыми-педагогикалық журнал

# Жаңа ұрпақ

СӘУІР/АПРЕЛЬ №04 (91) 2024

№2



**«Самая большая цель -  
открыть дорогу молодежи»**

Токаев Касым-Жомарт Кемелевич



**Түркістан облысы Төлеби ауданы**  
**«Қ.Мамытов атындағы жалпы білім беретін мектебі»**  
**дене шынықтыру пәнінің мұғалімі**  
**Кулатаев Аманжол Абдиұлы**  
**Лақтыру кезінде күш пен бұлшық ет төзімділігін дамыту**

Оқу бағдарламасына сәйкес мақсаттары	9.3.5.1. Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу
Сабақтың мақсаты	Басқалардың дене жаттығулары тәжірибесін байыту мақсатында білім, біліктілік және дағдыларды қолдану

**Сабақтың барысы**

Сабақтың кезеңдері	Педагогтің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Оқу ресурстары
Сабақтың басы 10 минут	Оқушылардың қатарда тұзу тұруың қадағалау. Келмеген оқушылардың себебін анықтау. Оқушылардың сабақтың тақырыбы мен мақсатын мұқият тындауын қадағалау. Бой жазу жаттығуларын ережеге сай орындалуын қадағалау.	Дайындық бөлімі: Оқушыларды қатарға тұрғызу. Сәлемдесу. Рапорт қабылдау. Оқушылардың спорттық киімдеріне назар аудару. Сабақтың тақырыбымен және мақсатымен таныстыру. Бағалау критерийлерін анықтау. Техника қауіпсіздігін ескерту. Бой жазу жаттығуларын орындау. Тыныс жолдарын қалпына келтіру.	Оқушылар бір-біріне кері байланыс берді. «Қолмен белгі беру», «Бір минуттық эссе», «Ауызша бағалау» әдісі арқылы рефлексия жасалды.	Уәкен, бос, ойын кеңістігі, теннис доптары, ысқырық, уақыт өлшеуіш, бор, конустар. «Игры для метателей» интернет ресурсына сілтеме: <a href="http://avangardsport.at.ua/blog/igru_v_zanjatijakh_s_metateljami/2012-06-19-107#_U2zXArmlTDC">http://avangardsport.at.ua/blog/igru_v_zanjatijakh_s_metateljami/2012-06-19-107#_U2zXArmlTDC</a>
Сабақтың ортасы 28 минут	Шеңбердің ішінде, доптарды алдын-ала белгілеп(баяп немесе команданың номерін жазып), бір уақытта лақтыруға болады. Сұраныз: Лақтыру кезінде қандай бұлшық еттер жұмыс істейді? Ұсынылған ойындағы орындалған жұмысты талдаңыз.	(Ж, Т, ҚБ) Сыныпты екі командаға бөлу. Оқушылар диаметрі 10-12м болатын шеңбердің бойына орналасады. Бірінші бір команданың ойыншысы, одан кейін екінші команданың ойыншысы кезекпен ортаға шығып, теннис добын барынша жоғарыға лақтырады. Ойынды басқарушы қолдан шыққаннан бастап, жерге түскенге дейінгі доптың ұшу уақытын өлшейді. Лақтыру неғұрлым жоғары болса, соғұрлым оның ұшу уақыты көбірек болады. Кімнің добы ауада көбірек болса, сол ойыншыға бір ұпай беріледі.		«Полвижне игры и эстафеты с элементами легкой атлетики» интернет ресурсына сілтеме: <a href="http://u-s-ku/rub/10618-rodvignye-igru-i-estafety-s-elementami-legkoj-atletiki.html">http://u-s-ku/rub/10618-rodvignye-igru-i-estafety-s-elementami-legkoj-atletiki.html</a>
	Сабақта қауіпсіздік ережелерінің сақталуын қадағалаңыз. Мұғалімнің ауызша белгісі бойынша ғана лақтыруды орындау және ұпайлар санын жазу қажет. Лақтыруды алдынала келіскен әдіспен орындауды және лақтыруды орындау техникасын қадағалаңыз. Нұсқасы: Бірнеше шеңберлермен белгіленген (3-2-1), қалқаншаны санаға лақтыру. Нысанаға дейінгі арақашықтық 8-10 м, биіктігі 2,5-3м.	(Ж, Т, К) Сыныпты бірнеше командаларға бөліп, келесі тапсырманы орындауды ұсыныңыз. Лақтырушылар лақтыру межесіне әр командадан кезекпен шығып, белгіленген аймақтарға лақтыруды орындайды: 1-ші аймақ лақтыру сызығынан 20м, 2-ші-25м, 3-ші-30м қашықтықта орналасады. Әрбір аймақ келесідей белгіленген: 1-2-3 ұпай. Әр аймаққа тигізгені үшін, оқушыға, әртүрлі ұпайлар беріледі. Барлық ойыншылары жинаған ұпайлардың жиынтығы бойынша жеңімпаз команда анықталады.		«Игры для метателей» интернет ресурсына сілтеме: <a href="http://u-s-ku/rub/10618-rodvignye-igru-i-estafety-s-elementami-legkoj-atletiki.html">http://u-s-ku/rub/10618-rodvignye-igru-i-estafety-s-elementami-legkoj-atletiki.html</a>