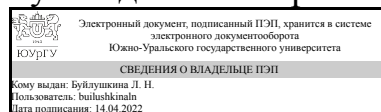


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



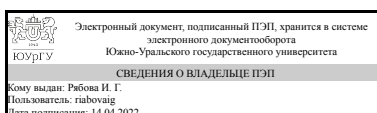
Л. Н. Буйлушкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.14.01 Адаптивная физическая культура и спорт
для направления 09.03.04 Программная инженерия
уровень Бакалавриат
форма обучения очная
кафедра-разработчик Гуманитарные, естественно-научные и технические дисциплины

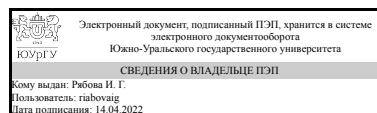
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.04 Программная инженерия, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 920

Зав.кафедрой разработчика,
к.филос.н., доц.



И. Г. Рябова

Разработчик программы,
к.филос.н., доц., заведующий
кафедрой



И. Г. Рябова

1. Цели и задачи дисциплины

Цель — физического воспитания студентов высших учебных заведений является максимально возможное развитие жизнеспособности студента, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта. Задачи дисциплины: • обеспечение возможности стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. • понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; • формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; • овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; • обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; • приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Краткое содержание дисциплины

1. Легкая атлетика - адаптивные формы и виды. Ознакомление студентов с содержанием программ по физическому воспитанию в филиале ЮУрГУ. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физическому воспитанию. Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба. 2. Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные игры: бочке, голбол и другие. 3. Лыжная подготовка - адаптивные формы и виды: совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости. 4. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды): Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные

(зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. Упражнения на координацию движений. 5. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК: обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек: – нарушений зрения – нарушений слуха – сердечнососудистой системы и ЦНС; – органов дыхания. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Знает: организационно-методические основы адаптивной физической культуры Умеет: устанавливать приоритеты и планировать на их основе занятия адаптивной физической культурой в целях сохранения и укрепления здоровья Имеет практический опыт: физического саморазвития на основе занятий адаптивной физической культурой
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: средства и методы адаптивной физической культуры Умеет: использовать средства и методы адаптивной физической культуры для

	профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Имеет практический опыт: применения средств и методов адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, чтобы обеспечить успешную полноценную социальную и профессиональную деятельности
--	--

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	1.О.00 Физическая культура

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 328 ч., 289,25 ч.
контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах				
		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	328	72	72	72	72	40
<i>Аудиторные занятия:</i>	288	64	64	64	64	32
Лекции (Л)	16	8	8	0	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	272	56	56	64	64	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	38,75	7,75	7,75	7,75	7,75	7,75
с применением дистанционных образовательных технологий	0					
Подготовка к зачету пятого семестра	7,75	0	0	0	0	7.75
Подготовка к зачету первого семестра	7,75	7.75	0	0	0	0
Подготовка к зачету четвертого семестра	7,75	0	0	0	7.75	0
Подготовка к зачету третьего семестра	7,75	0	0	7.75	0	0
Подготовка к зачету второго семестра	7,75	0	7.75	0	0	0
Консультации и промежуточная аттестация	1,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	легкая атлетика	50	6	44	0
2	спортивные игры	24	2	22	0
3	лыжная подготовка	26	2	24	0
4	общая физическая подготовка	108	4	104	0
5	профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК	80	2	78	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол- во часов
1-3	1	Ознакомление студентов с содержанием программ по физическому воспитанию в филиале ЮУрГУ. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физическому воспитанию. Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Скандинавская ходьба.	6
54	2	Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): настольный теннис.	2
26	3	Лыжная подготовка - адаптивные формы и виды: совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости.	2
12-13	4	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды): Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).	4
29	5	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК: обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний	2

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол- во часов
4-6	1	Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.	6
7	1	Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.	2
67-69	1	Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.	6
70-72	1	Бег и его разновидности. Бег трусцой.	6
73-75	1	Бег и его разновидности. Бег трусцой.	6
76-78	1	Обучение спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.	6
139-141	1	Спортивная ходьба. Скандинавская ходьба. Бег и его разновидности. Бег трусцой.	6
142-144	1	Спортивная ходьба. Скандинавская ходьба. Бег и его разновидности. Бег трусцой.	6
8-10	2	Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы):	6

		настольный теннис.	
55-56	2	Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока.	4
79-81	2	Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока.	6
126-128	2	Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока.	6
23-25	3	Лыжная подготовка - адаптивные формы и виды: совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости.	6
51-53	3	Лыжная подготовка - адаптивные формы и виды: совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости.	6
96-98	3	Лыжная подготовка - адаптивные формы и виды: совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости.	6
123-125	3	Лыжная подготовка - адаптивные формы и виды: совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости.	6
11	4	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды): Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).	2
14-16	4	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).	6
17-19	4	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).	6
20-22	4	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).	6
37-39	4	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).	6
40-42	4	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).	6
43-45	4	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).	6
46-48	4	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).	6
49-50	4	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).	4
82-84	4	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).	6
85-87	4	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).	6
88-90	4	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).	6
91-93	4	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).	6
94-95	4	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).	4
109-111	4	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).	6
112-114	4	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).	6
115-117	4	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).	6
119-120	4	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).	6

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС		
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семе
Подготовка к зачету пятого семестра	Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограничениями в состоянии здоровья	5
Подготовка к зачету первого семестра	1 Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учебное пособие/З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Н.И. Сапожников, С.Е. Шивринская. — 3-е изд. — Москва: ФЛИНТА, 2012. — 130с. 2 Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограничениями в состоянии здоровья	1
Подготовка к зачету четвертого семестра	Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник/ О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под редакцией С.П. Евсеева. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 384 с.	4
Подготовка к зачету третьего семестра	Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник/ О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под редакцией С.П. Евсеева. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 384 с.	3
Подготовка к зачету второго семестра	Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учебное пособие/ З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Н.И. Сапожников, С.Е. Шивринская. — 3-е изд. — Москва: ФЛИНТА, 2012. — 130с.	2

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	1	Промежуточная аттестация	практическое занятие	-	80	одно занятие 2 балла	зачет
2	2	Текущий контроль	практические занятия	80	80	одно занятие 2	зачет
3	3	Текущий контроль	практические занятия	80	80	за одно занятие 2 балла	зачет
4	4	Текущий контроль	практические занятия	80	80	за одно занятие 2 балла	зачет

5	5	Текущий контроль	практические занятия	80	73	за одно занятие 2 балла	зачет
---	---	------------------	----------------------	----	----	-------------------------	-------

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля. При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля. При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля. При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля. При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля. При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

	24.05.2019 г. № 179) Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %	
--	---	--

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ				
		1	2	3	4	5
УК-6	Знает: организационно-методические основы адаптивной физической культуры	++	++	++	++	++
УК-6	Умеет: устанавливать приоритеты и планировать на их основе занятия адаптивной физической культурой в целях сохранения и укрепления здоровья	++	++	++	++	++
УК-6	Имеет практический опыт: физического саморазвития на основе занятий адаптивной физической культурой	++	++	++	++	++
УК-7	Знает: средства и методы адаптивной физической культуры	++	++	++	++	++
УК-7	Умеет: использовать средства и методы адаптивной физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	++	++	++	++	++
УК-7	Имеет практический опыт: применения средств и методов адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, чтобы обеспечить успешную полноценную социальную и профессиональную деятельности	++	++	++	++	++

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

Не предусмотрена

б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

1. Физическая культура, спорт – наука и практика (ЭБС «Лань». – URL: <http://e.lanbook.com/>
2. Физическая культура, спорт в современном мире: проблемы и решения (ЭБС «Лань». –URL: <http://e.lanbook.com/>
3. Культура физическая и здоровье (ЭБС «Лань». –URL: <http://e.lanbook.com/>

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Легкая атлетика: подготовительная часть занятия: Учебное пособие / Авт.-сост: Самоловова Н.В., Самоловов Н.А., Волков Л.А. – Нижневартонск: НГГУ, 2010. – 58с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учебник — 3-е изд. — Москва: ФЛИНТА, 2012. — 130 с. — ISBN 978-5-9765-1528-4. — URL: https://e.lanbook.com/book/12959
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О. Э. Евсеева. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-18-3. — Текст: электронный // Лань: электронная библиотека. — URL: https://e.lanbook.com/book/97465 (дата обращения: 06.02.2021).
3	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система Znanium.com	Наука-2020 : научный журнал. - Орел : МАБИБ, 2020. - № 3 (39). - 177 с. — URL: https://znanium.com/catalog/product/1519484

Перечень используемого программного обеспечения:

1. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)" - Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>) (бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -Консультант Плюс (Нижневартовск) (бессрочно)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары		1. атлетик жим - тренажер для голени в положении сидя. 2. атлетик-тяга 3. тренажер для мышц спины пулемет 4. гимнастическая стенка с турником (металлическая) 5. гриф гнутый 6. гриф прямой олимпийский 7. гриф прямой тренировочный 8. пирамида для гантелей 9. супержим жим ногами универсальный 10. тренажер для бицепса (парта) 11. тренажер для кистей рук 12. тренажер для отводящих и приводящих мышц бедра МВ 13. тренажер для сгибателей бедра на свободных весах 14. тренажер для спины (стоя под углом) пс48 15. турник 16. турник - брусья навесной 17. тяга универсальная (на плитках) 18. степпер horizon dynamic 208 19. велоэргометр vision e1500 deluxe 2009 20. тренажер для мышц спины и пресса с гидравлическим приводом r-1 21. тренажер римский стул 22. эллиптический эргометр