

**ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета  
Филиал г. Миасс  
Машиностроительный

\_\_\_\_\_ Д. В. Чебоксаров  
05.06.2018

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
к ОП ВО от 27.06.2018 №007-03-1962**

**дисциплины** Б.1.01 Физическая культура  
**для направления** 27.03.02 Управление качеством  
**уровень** бакалавр **тип программы** Бакалавриат  
**профиль подготовки**  
**форма обучения** заочная  
**кафедра-разработчик** Социально-гуманитарные и правовые дисциплины

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 27.03.02 Управление качеством, утверждённым приказом Минобрнауки от 09.02.2016 № 92

Зав.кафедрой разработчика,  
к.ист.н., доц.  
(ученая степень, ученое звание)

\_\_\_\_\_ 04.06.2018  
(подпись)

Р. Ф. Зорина

Разработчик программы,  
старший преподаватель  
(ученая степень, ученое звание,  
должность)

\_\_\_\_\_ 02.06.2018  
(подпись)

В. Л. Ившин

**СОГЛАСОВАНО**

Декан факультета разработчика

д.юр.н., проф.  
(ученая степень, ученое звание)

\_\_\_\_\_ (подпись)

С. Г. Соловьев

Зав.выпускающей кафедрой Техническая механика и естественные науки

к.техн.н., доц.  
(ученая степень, ученое звание)

\_\_\_\_\_ 04.06.2018  
(подпись)

Е. Н. Слесарев

Миасс

## 1. Цели и задачи дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### Краткое содержание дисциплины

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль 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 совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Для достижения и решения поставленных задач важнейшей составляющей педагогического процесса по физическому воспитанию становится личностно-ориентированное взаимодействие преподавателя и студента на основе дифференцированного и индивидуального подходов, как в дозировании физической нагрузки, так и в выборе средств физкультурно-спортивной деятельности.

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУНы)
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать:- основы физической культуры и здорового образа жизни; - простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; - основы методики составления самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью; - методику индивидуального подхода и применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств; - основы методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-

	прикладной физической подготовки; - методику проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.
	Уметь:- выполнить требования практических разделов программы по общефизической, профессионально-прикладной и спортивно-технической подготовке; - повышать уровень своих функциональных и двигательных способностей; - использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающие достижение практических результатов (для направленного развития отдельных физических качеств); - самостоятельно, целенаправленно и творчески воспроизводить основные методы и способы формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта; - применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма, состоянием здоровья и физического развития, владеть методами оценки и коррекции осанки и телосложения, методами самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта; - применять методы регулирования психического (эмоционального) состояния и использовать средства и методы мышечной релаксации при занятиях физической культурой и спортом; - составлять индивидуальные программы по физическому самовоспитанию и проводить простейшие самостоятельные занятия физическими упражнениями с гигиенической, оздоровительной, рекреационной, восстановительной и тренировочной направленностью.
	Владеть:- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, с целью развития и совершенствования психофизических способностей и качеств для приобретения личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности, повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения личных жизненных и профессиональных целей.

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	Не предусмотрены

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 2 з.е., 72 ч.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам
		в часах
		Номер семестра
		6
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
Аудиторные занятия	8	8
Лекции (Л)	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	8	8
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа (СРС)	64	64
ВЫПОЛНЕНИЕ 2 И 3 РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ	64	64
Вид итогового контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	экзамен

#### 5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Теоретический	0	0	0	0
2	Практический	4	0	4	0
3	Контрольный	4	0	4	0

##### 5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
НЕ ПРЕДУСМОТРЕНЫ	1	НЕ ПРЕДУСМОТРЕНЫ	0

##### 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	0
2	1	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	0
3	1	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	0
4	2	Гимнастика. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног	1
5	2	Гимнастика. О.Р.У. для формирования осанки и на расслабление. Гимнастика. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации	1

6	2	Гимнастика. Построения, перестроения, упражнения с элементами спорт. танцев. Гимнастика. Упражнения с отягощениями, на гимн. снарядах	1
7	2	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в гимнастических упражнениях. Лёгкая атлетика. Специальные беговые упражнения, техника низкого и высокого старта.	0
8	2	Лёгкая атлетика. Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции. Лёгкая атлетика. Специальные беговые упражнения, бег по дистанции, финиширование.	1
9	2	Лёгкая атлетика. Спец. беговые упражнения, эстафетный бег	0
10	2	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения, кроссовый бег до 20 мин	0
11	2	Лёгкая атлетика. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 60 м Лёгкая атлетика. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 60-100 м. Социально-биологические основы адаптации организма чело-века к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания (часть 1)	0
12	2	Лёгкая атлетика. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 100-150 м. Лёгкая атлетика. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 200-600 м	0
13	2	Лёгкая атлетика. Повторный бег различной интенсивности: муж.-3-5 км., жен.-2-3 км	0
14	2	Лёгкая атлетика. Кроссовый бег до 20 мин., переменный бег на отрезках 100-300 м	0
15	2	Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции: муж.-3 км., жен.-2 км., техника высокого старта, стартовое ускорение	0
16	2	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в легкоатлетических упражнениях	0
17	2	Социально-биологические основы адаптации организма чело-века к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания (часть 2)	0
18	2	Социально-биологические основы адаптации организма чело-века к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания (часть 3)	0
19	2	Лыжный спорт. Специальные подготовительные упражнения: без лыж, на лыжах, с палками и без палок	0
20	2	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход	0
21	2	Лыжный спорт. Одновременные ходы, способы спусков с горы на лыжах. Лыжный спорт. Подъёмы: «ёлочкой», «лесенкой», ступающим шагом, скользящим шагом.	0
22	2	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью: муж-5 км, жен.-3 км	0
23	2	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в беге на лыжах. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	0
24	2	Плавание. Специальные упражнения на суше и на воде Плавание. Кроль на груди (положение тела, движения рук, ног). Повороты.	0
25	2	Плавание. Кроль на груди (дыхание, общая координация движений). Плавание. Брасс (положение тела, движения рук и ног).	0
26	2	Плавание. Брасс (дыхание, общая координация движений). Повороты	0
27	2	Плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты	0
28	2	Плавание. Прохождение отрезков 50-100 м с соревнова-тельной скоростью	0
29	2	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в плавании	0

30	2	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.	0
31	2	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторон-няя игра.	0
32	2	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в спортивных играх	0
33	2	Спортивные игры футбол. Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.	0
34	2	Спортивные игры волейбол. Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.	0
35	2	Спортивные игры баскетбол. Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.	0
36	2	Спортивные игры футбол. Двусторонняя игра.	0
37	2	Спортивные игры волейбол. Двусторонняя игра.	0
38	2	Спортивные игры баскетбол. Двусторонняя игра.	0
39	2	Спортивные игры	0
40	2	Спортивные игры	0
41	2	Спортивные игры	0
42	2	Спортивные игры	0
43	2	Спортивные игры	0
44	2	Спортивные игры	0
45	2	Спортивные игры	0
46	2	Спортивные игры	0
47	2	Спортивные игры	0
48	2	Спортивные игры	0
49	2	Спортивные игры	0
50	2	Спортивные игры	0
51	2	Спортивные игры	0
52	2	Спортивные игры	0
53	3	Гимнастика	1
54	3	Лёгкая атлетика	1
55	3	Лыжные гонки	0
56	3	Плавание	0
57	3	Спортивные игры	0
58	3	Подготовка к экзамену	2

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС		
Вид работы и содержание задания	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц)	Кол-во часов
ВЫПОЛНЕНИЕ 2 И 3 РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ	1. Карпушин, Б. А. Педагогика физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / Б. А. Карпушин. – Электрон. дан. – М. : Сов. спорт, 2013. – 303 с. – Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/view/book/69829/">http://e.lanbook.com/view/book/69829/</a> . – Загл. с экрана.	64

## 6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
Использование проблемноориентированного междисциплинарного подхода к изучению наук	Практические занятия и семинары	Использование знаний по физике, анатомии, биологии и других наук (понятий «траектория», «инерция», «ускорение» и др.) при изучении практического раздела по темам «Гимнастика», «Легкая атлетика».	2

## Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе

Не предусмотрены

Использование результатов научных исследований, проводимых университетом, в рамках данной дисциплины: нет

## 7. Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

Наименование разделов дисциплины	Контролируемая компетенция ЗУНы	Вид контроля (включая текущий)	№№ заданий
Практический	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в гимнастических упражнениях, подтягивание на перекладине (кол-во раз), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.), прыжки через скакалку (30 сек.).	1

### 7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в гимнастических упражнениях, подтягивание на перекладине (кол-во раз), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.), прыжки через скакалку (30 сек.).	Подтягивание из виса на высокой перекладине юноши. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине девушки (количество раз).	Отлично: юноши 13 раз и более, девушки 20 раз и более. Хорошо: юноши 10 раз, девушки 15 раз. Удовлетворительно: юноши 9 раз, девушки 10 раз. Неудовлетворительно: юноши менее 9 раз,

		девушки менее 10 раз
--	--	----------------------

### 7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в гимнастических упражнениях, подтягивание на перекладине (кол-во раз), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.), прыжки через скакалку (30 сек.).	

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

#### а) основная литература:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие для вузов / Ю.И.Евсеев.- 4-е изд.- Ростов-на-Дону:Феникс, 2008.- 378 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов.- 6-е изд., стер.- М.: Академия, 2008.-480 с.

#### б) дополнительная литература:

1. Физическая культура: учебник и практикум для академ. бакалавриата /А.Б.Муллер и др.- М.:Юрайт, 2016.- 424 с
2. Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для академ. бакалавриата / И.А.Письменский, Ю.Н.Аллянов.- М.:Юрайт, 2015.- 493 с.

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

1. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура [Электронный ресурс] / Юж.-Урал. гос. ун-т. – Электрон. дан. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2012 – . – Режим доступа: <http://vestnik.susu.ru/edu>
2. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс] : науч.-метод. журн. / Воронеж. гос. пед. ун-т. – Воронеж : Изд-во ВГПУ, 2010 – . – Режим доступа: [http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10\\_id=2337](http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2337). – Загл. с экрана

#### г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Физическая культура : учебно-методический комплекс дисциплины / Сост. В. Л. Ившин. - Миасс : ЭТФ ЮУрГУ, 2004. - 28 с

*из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:*

2. Физическая культура : учебно-методический комплекс дисциплины / Сост. В. Л. Ившин. - Миасс : ЭТФ ЮУрГУ, 2004. - 28 с

### Электронная учебно-методическая документация

№	Вид	Наименование разработки	Наименование	Доступность
---	-----	-------------------------	--------------	-------------



	литературы		ресурса в электронной форме	(сеть Интернет / локальная сеть; авторизованный / свободный до- ступ)
1	Основная литература	Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры [Текст] Ч. 1 : курс лекций по направлениям 49.03.01 "Физ. культура" и 44.03.01 "Пед. образование" / Е. А. Черепов ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Ин-т спорта, туризма и сервиса ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2015 + электрон. текстовые дан.	Электронный архив ЮУрГУ	Интернет / Свободный
2	Основная литература	Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2013. — 280 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/10846">http://e.lanbook.com/book/10846</a>	Электронно-библиотечная система Издательства Лань	Интернет / Авторизованный
3	Основная литература	Естественно-научные основы физической культуры и спорта. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 456 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/51921">http://e.lanbook.com/book/51921</a> — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система Издательства Лань	Интернет / Авторизованный
4	Дополнительная литература	Корольков, В. В. Правовые основы физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие [Электрон. текстовые дан.] / В. В. Корольков. - Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2012	Электронный архив ЮУрГУ	Интернет / Свободный
5	Дополнительная литература	Яшин, В.Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2011. — 128 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/3758">http://e.lanbook.com/book/3758</a>	Электронно-библиотечная система Издательства Лань	Интернет / Авторизованный
6	Дополнительная литература	Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни: руководство для врачей, специалистов по реабилитации и студентов. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Теревинф, 2015. — 273 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/64298">http://e.lanbook.com/book/64298</a>	Электронно-библиотечная система Издательства Лань	Интернет / Авторизованный
7	Методические пособия для самостоятельной работы студента	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Руководство к самостоятельной работе студентов. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2014. — 167 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/56688">http://e.lanbook.com/book/56688</a> — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система Издательства Лань	Интернет / Авторизованный
8	Методические пособия для преподавателя	Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в	Электронно-библиотечная система	Интернет / Авторизованный

	системе современного общего образования. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2016. — 353 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/85989">http://e.lanbook.com/book/85989</a>	Издательства Лань	
--	---	-------------------	--

## 9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Office(бессрочно)
2. Microsoft-Windows(бессрочно)

Перечень используемых информационных справочных систем:

1. -База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)

## 10. 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	116 (3)	Ворота с сеткой передвижные металлические (футбол) Стойки мобильные (баскетбол) – 2 шт. Стойки передвижные без крепления к полу (волейбол) – 2 шт. Табло универсальное (баскетбол, футбол, волейбол) Сетка разделительная (волейбол)
Практические занятия и семинары	124 (3)	Гак машина – 1 шт. Гантельный ряд 12-50 кг – 1 шт. Голень сидя – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Диски обремененные – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Жим ногами углом 45 градусов – 1 шт. Комбинированный станок – 1 шт. Машина Смита – 1 шт. Рамка для приседания – 1 шт. Рычажная тяга – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для жима сидя – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима под углом вверх – 1 шт. Скамейка для прессы регулируемая – 1 шт. Скамейка для приседания – 1 шт. Скамейка регулируемая – 2 шт. Скамейка Скотта – 1 шт. Станок для разгибания спины – 1 шт. Стойка под грифы – 1 шт. Стойка под диски – 1 шт. Стойка с набором гантелей – 1 шт. Т-образная тяга – 1 шт. Тренажер для мышц груди и задних дельт – 1 шт.
Практические занятия и семинары	204 (3)	Бицепс-машина – 1 шт. Блок для мышц спины (верхняя тяга) – 2 шт. Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 2 шт. Блочная рамка – 1 шт. Блочная рамка одинарная – 1 шт. Голень-машина сидя – 1 шт. Голень-машина стоя – 1 шт. Грудь-машина – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Комбинированный станок с разгрузкой – 2 шт. Рычажная тяга сидя – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Твистер машина – 1 шт. Тренажер для кистей рук – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-разгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-сгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц брюшного пресса – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Тренажер для ягодичных, приводящих и отводящих мышц бедра стоя – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Трицепс машина (французский жим) – 1 шт.
Практические занятия и семинары	207 (3)	Велотренажер – 1 шт

