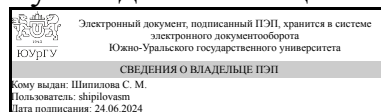


УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель специальности



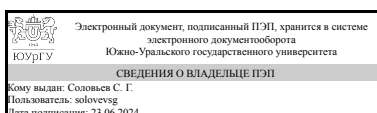
С. М. Шипилова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.23.02 Фитнес  
для специальности 38.05.01 Экономическая безопасность  
уровень Специалитет  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Социально-гуманитарные и правовые дисциплины

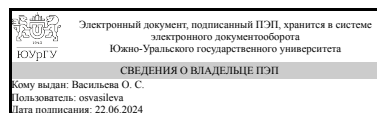
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.05.01 Экономическая безопасность, утверждённым приказом Минобрнауки от 14.04.2021 № 293

Зав.кафедрой разработчика,  
д.юрид.н., проф.



С. Г. Соловьев

Разработчик программы,  
к.пед.н., доцент



О. С. Васильева

## 1. Цели и задачи дисциплины

Цель освоения элективной дисциплины "Фитнес"- обеспечение оптимального уровня физической и умственной работоспособности, 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 и для успешного освоения образовательной программы вуза. Формирование физической готовности студентов к успешной будущей профессиональной деятельности через развитие прикладных физических качеств, формирование прикладных двигательных умений и навыков, потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни. Задачи освоения дисциплины: сформировать понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; дать знания практических основ физической культуры и здорового образа жизни; сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; дать систему 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

Элективная учебная дисциплина "Фитнес" включает в качестве обязательного минимума следующий практический учебный материал: основы здорового образа и стиля жизни; оздоровительные системы и физическая культура (теория, методика и практика); профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Учебные материалы дифференцированы через практические разделы программы и следующие подразделы: учебно-тренировочный подраздел, содействующий приобретению опыта практической деятельности в целях достижения физического совершенства; методико-практический подраздел, обеспечивающий овладение методами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей; профессиональная направленность образовательного процесса, способствующая направленному использованию средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональной деятельности.

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

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	Имеет практический опыт: использования на практике средства физической культуры, спорта,

полноценной социальной и профессиональной деятельности	методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни
--	---

### 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., 305,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах				
		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	328	68	68	68	68	56
<i>Аудиторные занятия:</i>	304	64	64	64	64	48
Лекции (Л)	16	0	0	0	0	16
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	288	64	64	64	64	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	22,75	3,75	3,75	3,75	3,75	7,75
Подготовка к беседе по технике безопасности	1,75	1,75	0	0	0	0
Подготовка к написанию работ реферативной направленности	7,75	1	1	1	1	3,75
Подготовка к зачету	6	1	1	1	1	2
Подготовка к беседе по технике безопасности	7,25	0	1,75	1,75	1,75	2
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	Теоретическая основа фитнеса в физическом воспитании	16	16	0	0
2	Кардиотренировка	38	0	38	0
3	Бодифлекс	36	0	36	0
4	Калланетика	36	0	36	0

5	Тай-бо	36	0	36	0
6	Кроссфит	36	0	36	0
7	Пилатес	38	0	38	0
8	Стретчинг	50	0	50	0
9	Контрольный раздел	18	0	18	0

## 5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	История возникновения фитнеса и его социальная значимость	2
2	1	Виды фитнеса	2
3-4	1	Теоретические аспекты фитнеса	4
5	1	Самоконтроль и методы тестирования в фитнесе	2
6	1	Контроль процесса дыхания. Переутомление, перетренированность причины и профилактика. Одежда и обувь для фитнеса, инвентарь.	2
7-8	1	Питание при занятии фитнесом. Избыточный вес. Мотивация.	4

## 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1-2	2	Кардиотренировка. Ходьба. Оздоровительная ходьба. Скандинавская ходьба.	4
3-4	2	Ходьба по пересечённой местности.	4
5-6	2	Бег. Универсальный вариант кардиотренировок. Он может быть интервальный, трусцой, на месте -любой из этих видов может дать необходимую нагрузку.	4
7-8	2	Интервальный метод.	4
9-10	2	Бег по пересечённой местности.	4
11-12	2	Чередование бега и ходьбы.	4
13-14	2	Ритмичное движение.	4
15-16	2	Чередование ритмичных упражнений и силовых в быстром темпе	4
17-18	2	Чередование ритмичных упражнений, силовых и упражнений на баланс с высокой интенсивностью	4
19	2	Смена упражнений со средней и высокой интенсивностью.	2
22	3	Обучение правильному дыханию на занятиях бодифлекс	2
23-24	3	Изучение принципов выполнения упражнений в сочетании с дыханием	4
25	3	Освоение техники правильного дыхания	2
26	3	Закрепление техники правильного дыхания на занятии бодифлекс	2
27-28	3	Изучение базового комплекса упражнений бодифлекс из 12 упражнений	4
29-30	3	Освоение базового комплекса	4
31-32	3	Закрепление базового комплекса	4
33-34	3	Закрепление базового комплекса упражнений с добавлением 4 новых упражнений	4
35-36	3	Закрепление базового комплекса упражнений +4 и изучение новых 4 х упражнений	4
37-38	3	Закрепление базового комплекса упражнений +8 освоение и ещё 5 новых изучение	4

39	3	Закрепление базового комплекса упражнений + 8 закрепление и +5 освоение	2
41-42	4	Основы калланетики: понятия, польза и противопоказания. Изучение первых десяти упражнений из калланетики.	4
43-44	4	Освоение первых десяти упражнений из калланетики	4
45-46	4	Закрепление первых десяти упражнений из калланетики	4
47-48	4	Изучение вторых десяти упражнений из калланетики	4
49-50	4	Освоение вторых десяти упражнений из калланетики	4
51-52	4	Закрепление вторых десяти упражнений из калланетики	4
53-54	4	Изучение девяти заключительных упражнений из калланетики	4
55-56	4	Освоение девяти заключительных упражнений из калланетики	4
57-58	4	Закрепление девяти заключительных упражнений из калланетики	4
60-61	5	Изучение техники выполнения отдельных элементов Тай-бо	4
62-63	5	Освоение техники выполнения отдельных элементов Тай-бо	4
64-65	5	Закрепление техники выполнения отдельных элементов Тай-бо	4
66-67	5	Изучение связок в Тай-бо	4
68-69	5	Освоение связок в Тай-бо	4
70-71	5	Закрепление связок в Тай-бо	4
72-73	5	Изучение темпо-связок элементов в Тай-бо	4
74-75	5	Освоение темпо-связок элементов в Тай-бо	4
76-77	5	Закрепление темпо-связок элементов в Тай-бо	4
79-80	6	Изучение первой группы упражнений в кроссфите "тянущие"	4
81-82	6	Освоение первой группы упражнений в кроссфите "тянущие"	4
83-84	6	Закрепление первой группы упражнений в кроссфите "тянущие"	4
85-86	6	Изучение второй группы упражнений в кроссфите "толкающие"	4
87-88	6	Освоение второй группы упражнений в кроссфите "толкающие"	4
89-90	6	Закрепление второй группы упражнений в кроссфите "толкающие"	4
91-92	6	Изучение третьей группы упражнений в кроссфите "кардио плюс элементы упражнений для ноги"	4
93-94	6	Освоение третьей группы упражнений в кроссфите "кардио плюс элементы упражнений для ноги"	4
95-96	6	Закрепление третьей группы упражнений в кроссфите "кардио плюс элементы упражнений для ноги"	4
98-99	7	Изучение упражнений Пилатес матворк (Pilates Matwork)	4
100-101	7	Освоение упражнений Пилатес матворк (Pilates Matwork)	4
102-103	7	Закрепление упражнений Пилатес матворк (Pilates Matwork)	4
104	7	Изучение упражнений Пилатес Микс (с малым оборудованием)	2
105-106	7	Освоение и закрепление Пилатес Микс (с малым оборудованием)	4
107	7	Изучение упражнений Силовой пилатес (Power Pilates)	2
108-109	7	Освоение и закрепление упражнений Силовой пилатес (Power Pilates)	4
110-111	7	Изучение упражнений Стрейч пилатес (Stretch Pilates)	4
112-113	7	Освоение и закрепление Стрейч пилатес (Stretch Pilates)	4
114	7	Изучение упражнений Пилатес Аллегро (Pilates Allegro)	2
115-116	7	Освоение и закрепление упражнений Пилатес Аллегро (Pilates Allegro).	4
118	8	Стретчинг. Наклоны головы .Упражнения для растяжки плечевого пояса и рук	2
119	8	Изучение упражнений для растяжки мышц груди, Упражнений для растяжки	2

		мышц спины	
120	8	Изучение упражнений для растяжки мышц пресса, Упражнений для растяжки ног	2
121-122	8	Изучение упражнений активного стретчинга	4
123-124	8	Изучение упражнений пассивного стретчинга	4
125-126	8	Изучение упражнений статического стретчинга	4
127-128	8	Изучение упражнений изометрического стретчинга	4
129-130	8	Изучение упражнений динамического стретчинга	4
131-132	8	Изучение упражнений баллистического стретчинга	4
133-134	8	Изучение упражнений силового стретчинга	4
135-136	8	Изучение динамических упражнений	4
137-138	8	Изучение статических упражнений	4
139-140	8	Разные направления	4
141-142	8	Повторение пройденного	4
20-21	9	Контрольные требования к разделу кардиотренировка	4
40	9	Контрольные требования к разделу бодифлекс	2
59	9	Контрольные требования к разделу калланетика	2
78	9	Контрольные требования к разделу Тай-бо	2
97	9	Контрольные требования к разделу кроссфит	2
117	9	Контрольные требования к разделу Пилатес	2
143-144	9	Контрольные требования к разделу Стретчинг	4

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к беседе по технике безопасности	ЭУМД осн. лит. 1,2,5,7,9.	1	1,75
Подготовка к написанию работ реферативной направленности	ЭУМД осн. лит. 1,2,5,7,9; доп. лит. 3, 6, 9.	5	3,75
Подготовка к зачету	ЭУМД осн. лит. 1,2,5,7,9; доп. лит. 3, 6, 9.; метод. пособ. 4.	5	2
Подготовка к зачету	ЭУМД осн. лит. 1,2,5,7,9; доп. лит. 3, 6,	2	1

	9.; метод. пособ. 4.		
Подготовка к беседе по технике безопасности	ЭУМД осн. лит. 1,2,5,7,9.	4	1,75
Подготовка к написанию работ реферативной направленности	ЭУМД осн. лит. 1,2,5,7,9; доп. лит. 3, 6, 9.; метод. пособ. 4.	1	1
Подготовка к беседе по технике безопасности	ЭУМД осн. лит. 1,2,5,7,9.	5	2
Подготовка к беседе по технике безопасности	ЭУМД осн. лит. 1,2,5,7,9.	2	1,75
Подготовка к зачету	ЭУМД осн. лит. 1,2,5,7,9; доп. лит. 3, 6, 9.; метод. пособ. 4.	1	1
Подготовка к зачету	ЭУМД осн. лит. 1,2,5,7,9; доп. лит. 3, 6, 9.; метод. пособ. 4.	3	1
Подготовка к написанию работ реферативной направленности	ЭУМД осн. лит. 1,2,5,7,9; доп. лит. 3, 6, 9.; метод. пособ. 4.	2	1
Подготовка к зачету	ЭУМД осн. лит. 1,2,5,7,9; доп. лит. 3, 6, 9.; метод. пособ. 4.	4	1
Подготовка к написанию работ реферативной направленности	ЭУМД осн. лит. 1,2,5,7,9; доп. лит. 3, 6, 9.; метод. пособ. 4.	3	1
Подготовка к беседе по технике безопасности	ЭУМД осн. лит. 1,2,5,7,9; доп. лит. 3, 6, 9..	3	1,75
Подготовка к написанию работ реферативной направленности	ЭУМД осн. лит. 1,2,5,7,9; доп. лит. 3, 6, 9.	4	1

## 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	Текущий контроль	Посещаемость	0,7	10	Посещение не менее 90% учебных занятий, контроль осуществляется в течение текущего семестра. Выполнение требований по посещению занятий на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
2	1	Текущий контроль	Мед. справка	0,4	5	Выполнение требований по предоставлению в срок до начала занятий или на первое занятие мед. справки оценивается в 5 баллов. Не посещение занятия по причине отсутствия справки расценивается как	зачет

						прогул. Предоставление справки со сдвигом в одну неделю - это смещение балла на 1 единицу. Не выполнение нормативов в течении 5 недель от начала занятий - 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5.	
3	1	Текущий контроль	Техника безопасности	0,2	6	Собеседование по технике безопасности осуществляется на втором семинарском занятии, которое посвящено изучению предстоящих тем текущего семестра. Студенту задаются 3 вопроса из списка контрольных вопросов. Время, отведенное на опрос - 10 минут. Правильный ответ на вопрос соответствует 2 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 6.	зачет
4	1	Текущий контроль	Удержание на перекладине	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
5	1	Текущий контроль	Планка	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
6	1	Текущий контроль	Подтягивание	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
7	1	Текущий контроль	Бег 3000м.	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
8	1	Текущий контроль	В висе поднимание ног до касания перекладины	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
9	2	Текущий контроль	Посещаемость	0,7	10	Посещение не менее 90% учебных занятий, контроль осуществляется в течение текущего семестра. Выполнение требований по посещению занятий на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
10	2	Текущий контроль	Техника безопасности	0,2	6	Собеседование по технике безопасности осуществляется на	зачет



						втором семинарском занятии, которое посвящено изучению предстоящих тем текущего семестра. Студенту задаются 3 вопроса из списка контрольных вопросов. Время, отведенное на опрос - 10 минут. Правильный ответ на вопрос соответствует 2 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 6.	
11	2	Текущий контроль	1 Комплекс упражнений (1-10)	0,2	10	Выполнение упражнений оценивается на последнем занятии изучаемого раздела. Комплекс калланетики состоит из десяти упражнений. Выполнение его позволяет оценить умения и сформированность компетенций. Время на выполнение не ограничено в течение учебного занятия. Выполнение упражнений соответствует 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10. Упражнения выполняются в строгой последовательности от 1 до 10.	зачет
12	2	Текущий контроль	2 Комплекс упражнений (11-20)	0,2	10	Выполнение упражнений оценивается на последнем занятии изучаемого раздела. Комплекс калланетики состоит из десяти упражнений. Выполнение его позволяет оценить умения и сформированность компетенций. Время на выполнение не ограничено в течение учебного занятия. Выполнение упражнений соответствует 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10. Упражнения выполняются в строгой последовательности от 1 до 10.	зачет
13	2	Текущий контроль	3 Комплекс упражнений (21-30)	0,2	10	Выполнение упражнений оценивается на последнем занятии изучаемого раздела. Комплекс калланетики состоит из десяти упражнений. Выполнение его позволяет оценить умения и сформированность компетенций. Время на выполнение не ограничено в течение учебного занятия. Выполнение упражнений соответствует 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10. Упражнения выполняются в строгой последовательности от 1 до 10.	зачет
14	2	Текущий контроль	Этапы дыхания (Бодифлекс)	0,2	10	Выполнение упражнений оценивается на последнем занятии изучаемого раздела. Данный комплекс глубокого диафрагмального дыхания состоит из пяти этапов. Выполнение его позволяет оценить умения и сформированность	зачет

						компетенций. Время на выполнение не ограничено в течение учебного занятия. Выполнение одного этапа упражнений соответствует 2 баллам. Частичное выполнение - 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10. Упражнения выполняются в строгой последовательности пяти этапов.	
15	1	Промежуточная аттестация	Зачет	-	15	На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся. Рейтинг обучающегося по дисциплине определяется только по результатам текущего контроля. При условии выполнения всех мероприятий текущего контроля и достижении 60 % рейтинга обучающийся получает зачет. Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Выполнение основных требований к зачету ( прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку или тестов по разделам учебной программы) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15.	зачет
16	2	Промежуточная аттестация	Зачет	-	15	На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся. Рейтинг обучающегося по дисциплине определяется только по результатам текущего контроля. При условии выполнения всех мероприятий текущего контроля и достижении 60 % рейтинга обучающийся получает зачет. Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Выполнение основных требований к зачету ( прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике	зачет

						безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку или тестов по разделам учебной программы) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15.	
17	3	Текущий контроль	Посещаемость	0,7	10	Посещение не менее 90% учебных занятий, контроль осуществляется в течение текущего семестра. Выполнение требований по посещению занятий на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
18	3	Текущий контроль	Мед. справка	0,4	5	Выполнение требований по предоставлению в срок до начала занятий или на первое занятие мед. справки оценивается в 5 баллов. Не посещение занятия по причине отсутствия справки расценивается как прогул. Предоставление справки со сдвигом в одну неделю - это смещение балла на 1 единицу. Не выполнение нормативов в течении 5 недель от начала занятий - 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5.	зачет
19	3	Текущий контроль	Техника безопасности	0,2	6	Собеседование по технике безопасности осуществляется на втором семинарском занятии, которое посвящено изучению предстоящих тем текущего семестра. Студенту задаются 3 вопроса из списка контрольных вопросов. Время, отведенное на опрос - 10 минут. Правильный ответ на вопрос соответствует 2 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 6.	зачет
20	1	Бонус	Соревнования и ГТО	-	0	Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга -	зачет

						15 %. За участие в соревнованиях международного уровня и призовые места в соревнованиях российского уровня – 15%, за участие в соревнованиях российского уровня – 15%, призовые места в соревнованиях городского и университетского уровня, золотой знак ГТО – 10% , за участие в соревнованиях университетского уровня, серебряный знак ГТО - 5 %, за участие в олимпиаде, бронзовый знак ГТО - 3 %.	
21	2	Бонус	Соревнования и ГТО	-	0	Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга - 15 %. За участие в соревнованиях международного уровня и призовые места в соревнованиях российского уровня – 15%, за участие в соревнованиях российского уровня – 15%, призовые места в соревнованиях городского и университетского уровня, золотой знак ГТО – 10% , за участие в соревнованиях университетского уровня, серебряный знак ГТО - 5 %, за участие в олимпиаде, бронзовый знак ГТО - 3 %.	зачет
22	3	Бонус	Соревнования и ГТО	-	0	Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга - 15 %. За участие в соревнованиях международного уровня и призовые места в соревнованиях российского уровня – 15%, за участие в соревнованиях российского уровня – 15%, призовые места в соревнованиях городского и университетского уровня, золотой знак ГТО – 10% , за участие в соревнованиях университетского уровня, серебряный знак ГТО - 5 %, за участие в олимпиаде, бронзовый знак ГТО - 3 %.	зачет
23	3	Текущий контроль	Техника выполнения отдельных элементов	0,2	10	Выполнение упражнений оценивается на последнем занятии изучаемого раздела. Комплекс Тай-бо состоит из десяти упражнений. Выполнение его позволяет оценить умения и сформированность компетенций. Выполнение упражнений соответствует 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10. Упражнения выполняются	зачет

						в строгой последовательности от 1 до 10.	
24	3	Текущий контроль	Выполнение связок элементов	0,2	15	Выполнение упражнений оценивается на последнем занятии изучаемого раздела. Связки элементов Тай-бо на наших занятиях состоят из пяти упражнений. Выполнение их позволяет оценить умения и сформированность компетенций. Время на выполнение 10 минут. Связка выполняется 3 раза по 5 упражнений. Верное выполнение связок соответствует 15 баллам. Частично верное выполнение соответствует от 14 до 1 балла. Балл снимается за нарушение последовательности выполнения связки. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 15. Связки выполняются в строгой последовательности.	зачет
25	4	Текущий контроль	Посещаемость	0,7	10	Посещение не менее 90% учебных занятий, контроль осуществляется в течение текущего семестра. Выполнение требований по посещению занятий на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
26	4	Текущий контроль	Техника безопасности	0,2	6	Собеседование по технике безопасности осуществляется на втором семинарском занятии, которое посвящено изучению предстоящих тем текущего семестра. Студенту задаются 3 вопроса из списка контрольных вопросов. Время, отведенное на опрос - 10 минут. Правильный ответ на вопрос соответствует 2 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 6.	зачет
27	4	Текущий контроль	Пресс за 1 мин.	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
28	4	Текущий контроль	Прыжок в длину с места	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
29	4	Текущий контроль	Отжимание	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не	зачет

						выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	
30	4	Текущий контроль	Бег 30 м.	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
31	4	Текущий контроль	Челночный бег 3 x 10 м	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
32	4	Бонус	Соревнования и ГТО	-	0	Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга - 15 %. За участие в соревнованиях международного уровня и призовые места в соревнованиях российского уровня – 15%, за участие в соревнованиях российского уровня – 15%, призовые места в соревнованиях городского и университетского уровня, золотой знак ГТО – 10% , за участие в соревнованиях университетского уровня, серебряный знак ГТО - 5 %, за участие в олимпиаде, бронзовый знак ГТО - 3 %.	зачет
33	4	Промежуточная аттестация	Зачет	-	15	На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся. Рейтинг обучающегося по дисциплине определяется только по результатам текущего контроля. При условии выполнения всех мероприятий текущего контроля и достижения 60 % рейтинга обучающийся получает зачет. Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Выполнение основных требований к зачету ( прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку или тестов по разделам учебной программы) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает	зачет

						в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15.	
34	5	Текущий контроль	Посещаемость	0,7	10	Посещение не менее 90% учебных занятий, контроль осуществляется в течение текущего семестра. Выполнение требований по посещению занятий на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
35	5	Текущий контроль	Мед. справка	0,4	5	Выполнение требований по предоставлению в срок до начала занятий или на первое занятие мед. справки оценивается в 5 баллов. Не посещение занятия по причине отсутствия справки расценивается как прогул. Предоставление справки со сдвигом в одну неделю - это смещение балла на 1 единицу. Не выполнение нормативов в течении 5 недель от начала занятий - 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5.	зачет
36	5	Текущий контроль	Техника безопасности	0,2	6	Собеседование по технике безопасности осуществляется на втором семинарском занятии, которое посвящено изучению предстоящих тем текущего семестра. Студенту задаются 3 вопроса из списка контрольных вопросов. Время, отведенное на опрос - 10 минут. Правильный ответ на вопрос соответствует 2 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 6.	зачет
37	5	Текущий контроль	1 Последовательность упражнений 1-17	0,2	17	Выполнение упражнений оценивается на последнем занятии изучаемого раздела. Первый комплекс Пилатес состоит из семнадцати упражнений. Выполнение его позволяет оценить умения и сформированность компетенций. Время на выполнение не ограничено в течение учебного занятия. Выполнение упражнений соответствует 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 17. Упражнения выполняются в строгой последовательности от 1 до 17.	зачет
38	5	Текущий контроль	1 Последовательность	0,2	17	Выполнение упражнений оценивается на последнем занятии изучаемого	зачет

			упражнений 17-34			раздела. Второй комплекс Пилатес состоит из семнадцати упражнений. Выполнение его позволяет оценить умения и сформированность компетенций. Время на выполнение не ограничено в течение учебного занятия. Выполнение упражнений соответствует 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 17. Упражнения выполняются в строгой последовательности от 17 до 34.	
39	5	Бонус	Соревнования и ГТО	-	0	Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга - 15 %. За участие в соревнованиях международного уровня и призовые места в соревнованиях российского уровня – 15%, за участие в соревнованиях российского уровня – 15%, призовые места в соревнованиях городского и университетского уровня, золотой знак ГТО – 10% , за участие в соревнованиях университетского уровня, серебряный знак ГТО - 5 %, за участие в олимпиаде, бронзовый знак ГТО - 3 %.	зачет
40	5	Промежуточная аттестация	Зачет	-	15	На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся. Рейтинг обучающегося по дисциплине определяется только по результатам текущего контроля. При условии выполнения всех мероприятий текущего контроля и достижении 60 % рейтинга обучающийся получает зачет. Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Выполнение основных требований к зачету ( прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку или тестов по разделам учебной программы) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает	зачет



						в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15.	
41	5	Текущий контроль	Замок	0,2	5	Тестирование осуществляется на последнем занятии изучаемого раздела. Выполнение тестового задания соответствует 5 баллам. Частичное выполнение по рейтингу - 4, 3, 2, 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5.	зачет
42	5	Текущий контроль	Мостик	0,2	5	Тестирование осуществляется на последнем занятии изучаемого раздела. Выполнение тестового задания соответствует 5 баллам. Частичное выполнение по рейтингу - 4, 3, 2, 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5.	зачет
43	5	Текущий контроль	Подвижность суставов тазобедренного сустава	0,2	5	Тестирование осуществляется на последнем занятии изучаемого раздела. Выполнение тестового задания соответствует 5 баллам. Частичное выполнение по рейтингу - 4, 3, 2, 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5.	зачет
44	5	Текущий контроль	Подвижность суставов рук	0,2	5	Тестирование осуществляется на последнем занятии изучаемого раздела. Выполнение тестового задания соответствует 5 баллам. Частичное выполнение по рейтингу - 4, 3, 2, 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5.	зачет
45	5	Текущий контроль	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	0,2	5	Тестирование осуществляется на последнем занятии изучаемого раздела. Выполнение тестового задания соответствует 5 баллам. Частичное выполнение по рейтингу - 4, 3, 2, 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5.	зачет

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Зачет проводится в соответствии с расписанием. Выполнение основных требований к зачету (прохождение	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

	<p>медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15.</p>	
зачет	<p>Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Зачет проводится в соответствии с расписанием. Выполнение основных требований к зачету ( прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15.</p>	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	<p>Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Зачет проводится в соответствии с расписанием. Выполнение основных требований к зачету ( прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15.</p>	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	<p>Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Зачет проводится в соответствии с расписанием. Выполнение основных требований к зачету ( прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в</p>	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения



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

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1.

### Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Сапожникова, О. В. Фитнес : учебное пособие / О. В. Сапожникова. — Екатеринбург : УрФУ, 2015. — 144 с. — ISBN 978-5-7996-1516-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/98698">https://e.lanbook.com/book/98698</a> (дата обращения: 22.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Парсаева, И. В. Пилатес для самостоятельных занятий студентов : учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова. — Йошкар-Ола : ПГТУ, 2015. — 32 с. — ISBN 978-5-8158-1486-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/76554">https://e.lanbook.com/book/76554</a> (дата обращения: 22.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Физическая культура : учебное пособие / составители Ю. В. Гребенникова [и др.]. — Кемерово : КемГУ, 2019 — Часть 2 — 2019. — 91 с. — ISBN 978-5-8353-2450-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/134308">https://e.lanbook.com/book/134308</a> (дата обращения: 22.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4	Методические пособия для самостоятельной работы студента	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Пармузина, Ю. В. Базовый курс фитнес-тренера : учебно-методическое пособие / Ю. В. Пармузина. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 161 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/173435">https://e.lanbook.com/book/173435</a> (дата обращения: 22.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Шарина, Е. П. Физическая культура и спорт: теоретические основы : учебное пособие / Е. П. Шарина, В. В. Чумаш, Н. А. Москальцова. — Владивосток : ВГУЭС, 2018. — 256 с. — ISBN 978-5-9736-0507-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/161419">https://e.lanbook.com/book/161419</a> (дата обращения: 22.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная	Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / О. В.

		система издательства Лань	Криживецкая. — Омск : СибГУФК, 2018. — 120 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/142481">https://e.lanbook.com/book/142481</a> (дата обращения: 22.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Шуняева, Е. А. Физическая культура. Инструктивно-методические указания для студентов : методические указания / Е. А. Шуняева, Е. Н. Бибина, Н. А. Ломакина. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. — 95 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/74510">https://e.lanbook.com/book/74510</a> (дата обращения: 22.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Методика организации самостоятельных занятий по фитнес-тренингу : учебное пособие / составитель Е. В. Чаплыгина. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2020. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/146727">https://e.lanbook.com/book/146727</a> (дата обращения: 22.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
9	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Мухамедьяров, Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит : учебное пособие / Н. Н. Мухамедьяров. — Симферополь : КИПУ, 2018. — 248 с. — ISBN 978-5-907118-02-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/125195">https://e.lanbook.com/book/125195</a> (дата обращения: 22.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
10	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Хебел, Б. Идеальное тело за 20 минут / Б. Хебел ; перевод В. Черников. — Москва : Альпина Паблишер, 2016. — 366 с. — ISBN 978-5-9614-5461-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/87820">https://e.lanbook.com/book/87820</a> (дата обращения: 22.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
11	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Грудницкая, Н. Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие / Н. Н. Грудницкая. — Ставрополь : СКФУ, 2014. — 209 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/155501">https://e.lanbook.com/book/155501</a> (дата обращения: 22.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
12	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Прапор, С. С. Физическая культура : фитнес-тренировки в режиме дня студентов : учебно-методическое пособие / С. С. Прапор, Р. М. Носова, Г. А. Зайцева. — Москва : МИСИС, 2015. — 57 с. — ISBN 978-5-87623-875-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/117326">https://e.lanbook.com/book/117326</a> (дата обращения: 22.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

## 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	124 (3)	Гак машина – 1 шт. Гантельный ряд 12-50 кг – 1 шт. Голень сидя – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Диски обрешиненные – 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 пресса 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	207 (3)	Велотренажер – 1 шт.
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	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 разгрузением – 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.