

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 01.07.2025 09:00:00  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**Бюджетное учреждение высшего образования**  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

11 июня 2025г., протокол УМС №5

# МОДУЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

## Общая физическая подготовка

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физической культуры**

Учебный план b460301-ПрепИстор-25-1.plx  
46.03.01 История

Направленность (профиль): Преподавание истории, сохранение и популяризация историко-культурного наследия

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

в том числе:

аудиторные занятия 304

самостоятельная работа 24

Виды контроля в семестрах:

зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на<br>курсе>) | 1 (1.1) |    | 2 (1.2) |    | 3 (2.1) |    | 4 (2.2) |    | 5 (3.1) |    | 6 (3.2) |    | Итого |     |
|-------------------------------------------|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|-------|-----|
| Неделя                                    | 17 4/6  |    | 17 2/6  |    | 17 2/6  |    | 17 2/6  |    | 17 2/6  |    | 17 2/6  |    |       |     |
| Вид занятий                               | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП    | РП  |
| Практические                              | 40      | 40 | 40      | 40 | 64      | 64 | 64      | 64 | 48      | 48 | 48      | 48 | 304   | 304 |
| Итого ауд.                                | 40      | 40 | 40      | 40 | 64      | 64 | 64      | 64 | 48      | 48 | 48      | 48 | 304   | 304 |
| Контактная работа                         | 40      | 40 | 40      | 40 | 64      | 64 | 64      | 64 | 48      | 48 | 48      | 48 | 304   | 304 |
| Сам. работа                               | 4       | 4  | 4       | 4  | 4       | 4  | 4       | 4  | 4       | 4  | 4       | 4  | 24    | 24  |
| Итого                                     | 44      | 44 | 44      | 44 | 68      | 68 | 68      | 68 | 52      | 52 | 52      | 52 | 328   | 328 |

Программу составил(и):

*Препод., Лепихина Ю.В.*

Рабочая программа дисциплины

**Общая физическая подготовка**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 46.03.01 История (приказ Минобрнауки России от 08.10.2020 г. № 1291)

составлена на основании учебного плана:

46.03.01 История

Направленность (профиль): Преподавание истории, сохранение и популяризация историко-культурного наследия  
утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11.06.2025 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физической культуры**

Зав. кафедрой Д.п.н., доцент Пешкова Н.В.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 | Цель освоения дисциплины «Общая физическая подготовка» - приобретение практического опыта применения разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности как условия обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

|                    |                                                                                                                                                              |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Цикл (раздел) ООП: | Б1.О.03.ДВ.01                                                                                                                                                |
| 2.1                | Требования к предварительной подготовке обучающегося:                                                                                                        |
| 2.1.1              | Базовый уровень знаний в соответствии с ФГОС среднего общего образования по учебным предметам «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности» |
| 2.2                | Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:                                                        |

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

|                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7.3: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

|       |                                                                                                                                       |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1   | Знать:                                                                                                                                |
| 3.1.1 | - основы техники выполнения физических упражнений и методы их применения для поддержания должного уровня физической подготовленности. |
| 3.2   | Уметь:                                                                                                                                |
| 3.2.1 | - применять физические упражнения в процессе регулярных занятий различными видами двигательной активности                             |

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/                       | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература                                                                            | Примечание |
|-------------|-----------------------------------------------------------------|----------------|-------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|             | <b>Раздел 1. Этап спортивной ориентации</b>                     |                |       |             |                                                                                       |            |
| 1.1         | Пропедевтика в видах спорта, видах двигательной активности /Пр/ | 1              | 30    | УК-7.3      | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4Л2.1<br>Л2.2 Л2.4<br>Л2.5Л3.1 Л3.2<br>Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |            |
| 1.2         | Общая физическая подготовка /Пр/                                | 1              | 10    | УК-7.3      | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4Л2.1<br>Л2.2 Л2.4<br>Л2.5Л3.1 Л3.2<br>Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |            |
| 1.3         | Общая физическая подготовка /Ср/                                | 1              | 4     | УК-7.3      | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4Л2.1<br>Л2.2 Л2.4<br>Л2.5Л3.1 Л3.2<br>Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |            |
| 1.4         | /Зачёт/                                                         | 1              | 0     | УК-7.3      |                                                                                       |            |

|     |                                                                                                                                                                  |   |    |        |                                                                                       |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1.5 | Пропедевтика в видах спорта / видах двигательной активности /Пр/                                                                                                 | 2 | 30 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4Л2.1<br>Л2.2 Л2.4<br>Л2.5Л3.1 Л3.2<br>Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 1.6 | Общая физическая подготовка /Пр/                                                                                                                                 | 2 | 10 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4Л2.1<br>Л2.2 Л2.4<br>Л2.5Л3.1 Л3.2<br>Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 1.7 | Общая физическая подготовка /Ср/                                                                                                                                 | 2 | 4  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4Л2.1<br>Л2.2 Л2.4<br>Л2.5Л3.1 Л3.2<br>Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 1.8 | /Зачёт/                                                                                                                                                          | 2 | 0  | УК-7.3 |                                                                                       |  |
|     | <b>Раздел 2. Этап специализации в виде двигательной активности</b>                                                                                               |   |    |        |                                                                                       |  |
| 2.1 | История возникновения и современное состояние развития вида двигательной активности / Характеристика двигательной активности оздоровительной направленности /Ср/ | 3 | 2  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4Л2.2<br>Л2.4 Л2.5Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5         |  |
| 2.2 | Техника выполнения физических упражнений различной целевой направленности /Пр/                                                                                   | 3 | 8  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4Л2.1<br>Л2.2 Л2.4<br>Л2.5Л3.1 Л3.2<br>Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 2.3 | Техника выполнения физических упражнений различной целевой направленности /Ср/                                                                                   | 3 | 2  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4Л2.1<br>Л2.2 Л2.4<br>Л2.5Л3.1 Л3.2<br>Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 2.4 | Общая физическая подготовка /Пр/                                                                                                                                 | 3 | 52 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4Л2.1<br>Л2.2 Л2.4<br>Л2.5Л3.1 Л3.2<br>Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |

|      |                                                                                                          |   |    |        |                                                                                       |  |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2.5  | Структура и содержание занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Пр/            | 3 | 4  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4Л2.1<br>Л2.2 Л2.4<br>Л2.5Л3.1 Л3.2<br>Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 2.6  | /Зачёт/                                                                                                  | 3 | 0  | УК-7.3 |                                                                                       |  |
| 2.7  | Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Пр/ | 4 | 6  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4Л2.1<br>Л2.2 Л2.4<br>Л2.5Л3.1 Л3.2<br>Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 2.8  | Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Ср/ | 4 | 4  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4Л2.1<br>Л2.2 Л2.4<br>Л2.5Л3.1 Л3.2<br>Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 2.9  | Общая физическая подготовка /Пр/                                                                         | 4 | 58 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4Л2.1<br>Л2.2 Л2.4<br>Л2.5Л3.1 Л3.2<br>Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 2.10 | /Зачёт/                                                                                                  | 4 | 0  | УК-7.3 |                                                                                       |  |
|      | <b>Раздел 3. Этап физического совершенствования</b>                                                      |   |    |        |                                                                                       |  |
| 3.1  | Основы рационального питания в процессе занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью /Ср/          | 5 | 4  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4Л2.2<br>Л2.3 Л2.4<br>Л2.5Л3.1 Л3.2<br>Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 3.2  | Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Пр/ | 5 | 4  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4Л2.1<br>Л2.2 Л2.4<br>Л2.5Л3.1 Л3.2<br>Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 3.3  | Общая физическая подготовка /Пр/                                                                         | 5 | 44 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4Л2.1<br>Л2.2 Л2.4<br>Л2.5Л3.1 Л3.2<br>Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 3.4  | /Зачёт/                                                                                                  | 5 | 0  | УК-7.3 |                                                                                       |  |

|     |                                                                                                                                      |   |    |        |                                                                                            |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 3.5 | Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Пр/                             | 6 | 2  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4Л2.1<br>Л2.2 Л2.4<br>Л2.5Л3.1 Л3.2<br>Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5      |  |
| 3.6 | Общая и специальная физическая подготовка /Пр/                                                                                       | 6 | 44 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4Л2.1<br>Л2.2 Л2.4<br>Л2.5Л3.1 Л3.2<br>Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5      |  |
| 3.7 | Требования к планированию и контролю самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности различной целевой направленности /Пр/ | 6 | 2  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 3.8 | Требования к планированию и контролю самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности различной целевой направленности /Ср/ | 6 | 4  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 3.9 | /Зачёт/                                                                                                                              | 6 | 0  | УК-7.3 |                                                                                            |  |

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

### 5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители | Заглавие                                        | Издательство, год                                                                          | Колич-во |
|------|---------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Л1.1 | Кукоба, Т. Б.       | Фитнес-технологии. Курс лекций: учебное пособие | Москва:<br>Московский педагогический государственный университет, 2020, электронный ресурс | 1        |

|                                         | Авторы, составители                                                                                                 | Заглавие                                                                                                                                | Издательство, год                                                                                                       | Колич-во |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Л1.2                                    | Ефремова, Т. Г.,<br>Степанова, Т. А.                                                                                | Фитнес в системе физического воспитания. В 2 частях. Ч.1. Общие методические принципы тренировки: учебное пособие                       | Ростов-на-Дону, Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2022, электронный ресурс                       | 1        |
| Л1.3                                    | Сидоров, Д. Г.                                                                                                      | Теоретические и практические аспекты занятий атлетической гимнастикой. Организационно-методические основы: учебно -методическое пособие | Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022, электронный ресурс | 1        |
| Л1.4                                    | Стриханов М. Н.,<br>Савинков В. И.                                                                                  | Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие                                                                                    | Москва: Юрайт, 2024, электронный ресурс                                                                                 | 1        |
| <b>6.1.2. Дополнительная литература</b> |                                                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                                                                                         |          |
|                                         | Авторы, составители                                                                                                 | Заглавие                                                                                                                                | Издательство, год                                                                                                       | Колич-во |
| Л2.1                                    | Пешкова Н. В.,<br>Бушева Ж. И.,<br>Шутова М. В.,<br>Ахтемзянова Н. М.,<br>Кан Н. Б., Пешков А. А.,<br>Салахов И. М. | Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие                                                                                     | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2018, электронный ресурс                                                              | 1        |
| Л2.2                                    | Юденко И. Э.,<br>Ахтемзянова Н. М.,<br>Кан Н. Б., Пешкова Н. В.                                                     | Физическая культура и спорт для студентов специальной медицинской группы. Ч. 1                                                          | , 2019, электронный ресурс                                                                                              | 1        |
| Л2.3                                    | Ташманова Н. В.,<br>Бушева Ж. И.,<br>Салахов И. М.,<br>Карпова А. О.,<br>Викулов Е. А.                              | Основы рационального питания в процессе занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: учебно-методическое пособие                 | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2022, электронный ресурс                                                              | 1        |
| Л2.4                                    | Юденко И. Э. [и др.]                                                                                                | Физическая культура и спорт для студентов специальной медицинской группы. Ч. 2: учебно-методическое пособие                             | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2022, электронный ресурс                                                              | 1        |
| Л2.5                                    | Лавриненко Н. И.,<br>Прокофьев И. Е.,<br>Лавриненко В. И.                                                           | Общая физическая подготовка в системе высшего образовательного учреждения: учебно-методическое пособие                                  | Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2023, электронный ресурс                                                                     | 1        |
| <b>6.1.3. Методические разработки</b>   |                                                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                                                                                         |          |
|                                         | Авторы, составители                                                                                                 | Заглавие                                                                                                                                | Издательство, год                                                                                                       | Колич-во |
| Л3.1                                    | Ташманова Н. В.                                                                                                     | Общая физическая подготовка (фитнес-аэробика): методические рекомендации                                                                | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2020, электронный ресурс                                                              | 1        |

|      | Авторы, составители                                   | Заглавие                                                                                                                                                             | Издательство, год                                          | Колич-во |
|------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------|
| ЛЗ.2 | Карпова А. О.,<br>Викулов Е. А.                       | Общая физическая подготовка: атлетическая гимнастика: методические рекомендации                                                                                      | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2020, электронный ресурс | 1        |
| ЛЗ.3 | Мезенцева В. А.,<br>Бородачева С. Е.,<br>Башмак А. Ф. | Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Развитие координационных способностей: методические указания для практических занятий | Самара: СамГАУ, 2022, электронный ресурс                   | 1        |

#### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

|    |                                                                                                                                   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Э1 | Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a> |
| Э2 | Всероссийский портал ВФСК ГТО <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>                                                       |
| Э3 | Журнал "Культура физическая и здоровье" <a href="http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/">http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/</a>               |
| Э4 | Информационный сайт по физической культуре и спорту <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>           |
| Э5 | Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" <a href="http://www.teoriya.ru/">http://www.teoriya.ru/</a>   |

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

|         |                                                                                    |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 6.3.1.1 | Операционная система Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------|

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

|         |                                                                                                                                                                      |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6.3.2.1 | Информационно-правовой портал Гарант.ру, <a href="http://www.garant.ru/">http://www.garant.ru/</a>                                                                   |
| 6.3.2.2 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU, <a href="http://lib.surgu.ru/index.php?view=menu&amp;mid=156">http://lib.surgu.ru/index.php?view=menu&amp;mid=156</a>    |
| 6.3.2.3 | КиберЛенинка - научная электронная библиотека, <a href="http://lib.surgu.ru/index.php?view=menu&amp;mid=156">http://lib.surgu.ru/index.php?view=menu&amp;mid=156</a> |
| 6.3.2.4 | Российская национальная библиотека, <a href="http://lib.surgu.ru/index.php?view=menu&amp;mid=156">http://lib.surgu.ru/index.php?view=menu&amp;mid=156</a>            |

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

|     |                                                                                                                                                                                                                            |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 | Спортивные залы для проведения практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:                                                                               |
| 7.2 | Зал оздоровительной гимнастики, оснащенный необходимым оборудованием: шведские стенки, турники навесные комбинированные, скамейки, зеркала, хореографические станки, гимнастические маты, спортивный инвентарь для фитнеса |
| 7.3 | Тренажерный зал (зал ОФП), оснащенный необходимым оборудованием: комплекс тренажеров для различных групп мышц, шведская стенка, турник навесной комбинированный, гантели, скамейки, зеркала                                |
| 7.4 | Зал физической реабилитации, оснащенный необходимым оборудованием: комплекс тренажеров для различных групп мышц, шведская стенка, гантели, скамейки, зеркала, спортивный инвентарь для фитнеса.                            |