

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кемеровский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России)



УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе
и молодежной политике

6.06.2022 г. д.н., проф. Е.В. Коськина
« 30 » 06 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективная дисциплина по физической культуре:

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

Специальность 37.05.01 Клиническая психология
Квалификация выпускника клинический психолог
Форма обучения очная
Факультет педиатрический
Кафедра-разработчик рабочей программы физической культуры

| Семестр | Трудоемкость | | Лек-ций, ч | Лаб. практикум, ч | Практ. занятий, ч | Клинических практик. занятий, ч | Семинаров, ч | СРС, ч | КР, ч | Экзамен, ч | Форма промежуточного контроля (экзамен/зачёт) |
|---------|--------------|-----|------------|-------------------|-------------------|---------------------------------|--------------|--------|-------|------------|---|
| | зач. ед. | ч. | | | | | | | | | |
| III | - | 70 | - | - | 48 | - | - | 22 | - | - | зачёт |
| IV | - | 58 | - | - | 36 | - | - | 22 | - | - | зачёт |
| Итого | - | 128 | - | - | 84 | - | - | 44 | - | - | зачёт |

Кемерово 2022

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре: Лечебная физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС ВО – специалитет по специальности 37.05.01 Клиническая психология квалификация «Клинический психолог», утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 683 от «26» мая 2020 г. (регистрация в Министерстве юстиции РФ № 58849 от 06.07.2020 г.).

Рабочую программу разработал(и):

Заведующий кафедрой, к.п.н., доцент Ольга Алексеевна Заплатина

Старший преподаватель Раиса Гаврииловна Антипина

**Рабочая программа рассмотрена и
одобрена на заседании кафедры
физической культуры**

Протокол № 2 от 29.09.2022 г.

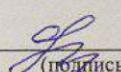
**Рабочая программа рассмотрена и
рекомендована к утверждению на заседании
ФМК педиатрического факультета:**

Протокол № 6 от
11.06.2022

Рабочая программа согласована:

Заведующий библиотекой:

Г.А. Фролова

 11.06.2022
(подпись) (дата)

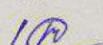
Декан педиатрического факультета:

к.м.н., доцент О.В. Шмакова

 11.06.2022
(подпись) (дата)

Рабочая программа зарегистрирована в
учебно-методическом отделе
М.П. Дубовченко

Регистрационный номер: 1852

 11.06.2022
(подпись) (дата)

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Цели и задачи освоения дисциплины

1.1.1. Целями освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре: Лечебная физическая культура» является формирование физической культуры личности, способности направленного использования специфических средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовленности к будущей профессии.

1.1.2. Задачи дисциплины:

-обеспечение понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

-формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту; установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

-овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

-формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей;

-формирование профессионально значимых качеств и свойств личности; адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем;

-повышение сопротивляемости защитных сил организма; овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

1.2.Место дисциплины в структуре ОПОП

1.1.1. Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре: Лечебная физическая культура» относится к комплексному модулю ЭД Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту учебного плана.

1.1.2. Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами/практиками: анатомия, нормальная физиология, биология.

1.1.3. Изучение дисциплины необходимо для получения знаний, умений и навыков, формируемых последующими дисциплинами/практиками: психология здоровья, спортивная психология.

В основе преподавания данной дисциплины лежат следующие типы профессиональной деятельности:

1. Консультативный и психотерапевтический.

1.3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.3.1. Универсальные компетенции

| № п/п | Наименование категории универсальных компетенций | Код универсальных компетенций | Содержание универсальных компетенций | Код, наименование индикаторов универсальных компетенций | Технология формирования |
|----------|--|-------------------------------------|--|--|--|
| 1. | Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение) | УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1 ук-7 Владеть методами физической подготовки. ИД-2 ук-7 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры. | Лекция Практические занятия Самостоятельная работа |

1.3. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Трудоемкость всего | | Трудоемкость по семестрам (ч) | |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|-----------|
| | в зачетных единицах (ЗЕ) | в академи- ческих часах (ч) | семестры | |
| | | | III | IV |
| Аудиторная работа, в том числе: | | | | |
| лекции (Л) | - | 84 | 48 | 36 |
| лабораторные практикумы (ЛП) | - | - | - | - |
| практические занятия (ПЗ) | - | 84 | 48 | 36 |
| клинические практические занятия (КПЗ) | - | - | - | - |
| семинары (С) | - | - | - | - |
| Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе НИР | - | 44 | 22 | 22 |
| Промежуточная аттестация: | зачет (З) | - | - | - |
| | экзамен (Э) | - | - | - |
| Экзамен / зачёт | - | - | зачёт | зачёт |
| ИТОГО: | - | 128 | 52 | 38 |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость модуля дисциплины составляет 128 ч.

2.1. Структура дисциплины

| № п/п | Наименование разделов и тем | Семестр | Всего часов | Виды учебной работы | | | | | СРС | |
|----------|--|---------------|-------------|---------------------|----|-----------|-----|---|-----------|--|
| | | | | Аудиторные часы | | | | | | |
| | | | | Л | ЛП | ПЗ | КПЗ | С | | |
| 1 | Раздел 1. Лечебная физическая культура | III-IV | 128 | - | - | 84 | - | - | 44 | |
| | ВСЕГО: 128 | III-IV | 128 | | | 84 | | | 44 | |

2.2. Тематический план практических занятий

| № п/п | Наименование разделов и тем | Вид занятия | Кол-во часов | | Семестр | Результат обучения в виде формируемых компетенций |
|----------|--|----------------|--------------|-----|---------|---|
| | | | Ауд. | СРС | | |
| 1 | Раздел 1. Лечебная физическая культура | | 84 | 44 | III-IV | УК-7 (ИД-1, ИД-2) |
| 1.1. | Тема 1. Гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, лечебная дозированная ходьба и другие виды физической нагрузки. | ПЗ | 2 | 2 | III | |
| 1.2 | Тема 2 Самостоятельные занятия и массовые формы лечебной физической культуры. | ПЗ | 2 | 2 | III | |
| 1.3 | Тема 3. Лечебная гимнастика как составная часть реабилитации. | ПЗ | 2 | - | III | |

| № п/п | Наименование разделов и тем | Вид занятия | Кол-во часов | | Семестр | Результат обучения в виде формируемых компетенций |
|----------|---|----------------|--------------|-----|---------|---|
| | | | Ауд. | СРС | | |
| 1.4 | Тема 4. Основные принципы оздоровительных занятий физической культурой. | ПЗ | 2 | - | III | |
| 1.5 | Тема 5. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания (бронхиты, бронхиальная астма). | ПЗ | 2 | - | III | |
| 1.6 | Тема 6. Комплекс упражнений, направленных для снижения симптомов заболевания. | ПЗ | 2 | 2 | III | |
| 1.7 | Тема 7. Восстановление ритма дыхания при бронхиальной астме. | ПЗ | 2 | - | III | |
| 1.8 | Тема 8. Комплекс упражнений для нормализации ритмического дыхания. | ПЗ | 2 | 2 | III | |
| 1.9 | Тема 9. Комплекс упражнений для увеличения объема легких. | ПЗ | 2 | 2 | III | |
| 1.10 | Тема 10. Комплекс упражнений для увеличения ЖЕЛ (жизненная емкость легких). | ПЗ | 2 | 2 | III | |
| 1.11 | Тема 11. Лечебная физическая культура при заболеваниях глаз (неглубокая степень нарушения зрения, т.е. студенты, относящихся к категории слабовидящих). | ПЗ | 2 | - | III | |
| 1.12 | Тема 12. Комплекс упражнений для снижения симптомов заболевания глаз. | ПЗ | 2 | - | III | |
| 1.13 | Тема 13 Комплекс упражнений для коррекции близорукости. | ПЗ | 2 | - | III | |
| 1.14 | Тема 14. Комплекс упражнений для коррекции дальнозоркости. | ПЗ | 2 | - | III | |
| 1.15 | Тема 15. Комплекс упражнений на аккомодацию глаз. | ПЗ | 2 | - | III | |
| 1.16 | Тема 16. Лечебная физическая культура при нарушениях осанки, сколиозе и плоскостопии: понятие об осанке, механизм формирования осанки; причины нарушений осанки и плоскостопия, виды, их краткая характеристика; ЛФК – основной метод исправления осанки и плоскостопия; задачи и методика ЛФК при различных видах нарушений осанки и плоскостопии. | ПЗ | 2 | - | III | |
| 1.17 | Тема 17. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (1 степень). Обучение технике выполнений упражнений. | ПЗ | 2 | - | III | |
| 1.18 | Тема 18. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (1 степень). Совершенствование техники выполнений упражнений. | ПЗ | 2 | 2 | III | |
| 1.19 | Тема 19. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (2 степень). Обучение технике выполнения упражнений. | ПЗ | 2 | - | III | |
| 1.20 | Тема 20. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (2 степень). Совершенствование техники выполнения упражнений. | ПЗ | 2 | 2 | III | |
| 1.21 | Тема 21. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (3 степень). Обучение технике выполнения упражнений. | ПЗ | 2 | - | III | |
| 1.22 | Тема 22. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (3 степень). Совершенствование техники выполнения упражнений. | ПЗ | 2 | 2 | III | |
| 1.23 | Тема 23. Лечебная гимнастика при ожирении. | ПЗ | 2 | 2 | III | |

| № п/п | Наименование разделов и тем | Вид занятия | Кол-во часов | | Семестр | Результат обучения в виде формируемых компетенций |
|-------------------|--|----------------|--------------|-----------|---------------|---|
| | | | Ауд. | СРС | | |
| 1.24 | Тема 24. Комплекс упражнений при заболеваниях и травмах рук. Комплекс упражнений при заболеваниях и травмах ног. | ПЗ | 2 | 2 | III | |
| 1.25 | Тема 25. Прикладные упражнения. Комплекс упражнений со скакалкой. Обучение технике выполнения упражнений. | ПЗ | 2 | - | IV | |
| 1.26 | Тема 26. Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой. | ПЗ | 2 | 2 | IV | |
| 1.27 | Тема 27. Комплекс упражнений с набивными мячами. Обучение технике выполнения упражнений. | ПЗ | 2 | - | IV | |
| 1.28 | Тема 28. Совершенствование техники выполнения упражнений с набивными мячами. | ПЗ | 2 | 2 | IV | |
| 1.29 | Тема 29. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Обучение технике выполнения упражнений с гимнастической палкой. | ПЗ | 2 | - | IV | |
| 1.30 | Тема 30. Совершенствование техники выполнения упражнений с гимнастической палкой. | ПЗ | 2 | 2 | IV | |
| 1.31 | Тема 31. Комплекс упражнений с обручем. Обучение технике выполнения упражнений. | ПЗ | 2 | - | IV | |
| 1.32 | Тема 32. Совершенствование техники выполнения упражнений с обручем. | ПЗ | 2 | 2 | IV | |
| 1.33 | Тема 33. Развитие способности к сохранению динамического равновесия, ориентирования в пространстве, ритму. Обучение технике выполнения упражнений. | ПЗ | 2 | - | IV | |
| 1.34 | Тема 34. Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие динамического равновесия, ориентирования в пространстве, ритма. | ПЗ | 2 | - | IV | |
| 1.35 | Тема 35. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса. | ПЗ | 2 | 2 | IV | |
| 1.36 | Тема 36. Комплекс упражнений для развития мышц спины. | ПЗ | 2 | 2 | IV | |
| 1.37 | Тема 37. Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса. | ПЗ | 2 | 2 | IV | |
| 1.38 | Тема 38. Комплекс упражнений для развития мышц косых мышц спины и живота. | ПЗ | 2 | 2 | IV | |
| 1.39 | Тема 39. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей. | | 2 | 2 | IV | |
| 1.40 | Тема 40. Комплекс упражнений на развитие гибкости. | | 2 | 2 | IV | |
| 1.41 | Тема 41. Обучение методике составления комплексов общеразвивающих упражнений. | | 2 | 2 | IV | |
| 1.42 | Тема 42. Развитие общей выносливости. | | 2 | - | IV | |
| ВСЕГО: 128 | | | 84 | 44 | III-IV | |

2.3. Содержание дисциплины

| № п/п | Наименование раздела, тем дисциплины | Содержание практических занятий | Форма контроля и отчетности усвоения материала |
|----------|--|---|--|
| 1 | Раздел 1. Лечебная физическая культура | | |
| 1.1 | Тема 1. Гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, лечебная дозированная ходьба и другие виды физической нагрузки. | Ознакомление с методикой проведения утренней гигиенической гимнастики, лечебной гимнастики, лечебной дозированной ходьбы и других видов физической нагрузки. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.2 | Тема 2 Самостоятельные занятия и массовые формы лечебной физической культуры. | Ознакомление с методикой самостоятельного выполнения упражнений по лечебной физической культуре. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.3 | Тема 3. Лечебная гимнастика как составная часть реабилитации. | Ознакомление с методикой выполнения упражнений лечебной гимнастики в рамках реабилитационной функции. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.4 | Тема 4. Основные принципы оздоровительных занятий физической культурой. | Знакомство с основными принципами оздоровительных занятий физической культурой; применение их на практике. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.5 | Тема 5. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания (бронхиты, бронхиальная астма). | Заболевания органов дыхания. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.6 | Тема 6. Комплекс упражнений, направленных для снижения симптомов заболевания. | Обучение несложным динамическим упражнения для разных мышечных групп, дыхательные упражнения. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.7 | Тема 7. Восстановление ритма дыхания при бронхиальной астме. | Обучение выполнению упражнений для восстановления ритма дыхания, гимнастике при бронхиальной астме, подразделяющейся на различные «школы» и ответвления: комплексы для детей и взрослых, программы от разных авторов и т.д. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.8 | Тема 8. Комплекс упражнений для нормализации ритмического дыхания. | Обучение выполнению упражнений «Насос», «Сильный дровосек», «Наклоны». Знакомство с методом выполнения упражнений «Обними плечи». | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.9 | Тема 9. Комплекс упражнений для увеличения объема легких. | Выполнение комплекса упражнений для увеличения объема легких: https://www.youtube.com/watch?v=rxdxzc3kr6E | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.10 | Тема 10. Комплекс упражнений для увеличения ЖЕЛ (жизненная емкость легких). | Обучение выполнению упражнений «Обними плечи», «Большой маятник», «Повороты головы», «Маятник головой», «Перекаты», «Шаги». | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |

| № п/п | Наименование раздела, тем дисциплины | Содержание практических занятий | Форма контроля и отчетности усвоения материала |
|----------|---|---|--|
| 1.11 | Тема 11. Лечебная физическая культура при заболеваниях глаз (неглубокая степень нарушения зрения, т.е. студенты, относящихся к категории слабовидящих). | Обучение технике выполнения упражнений на основе включения сохранных анализаторов. Специальные физические упражнения в системе физической реабилитации при нарушениях работы зрительного анализатора. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.12 | Тема 12. Комплекс упражнений для снижения симптомов заболевания глаз. | Комплексная методика улучшения зрения. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.13 | Тема 13. Комплекс упражнений для коррекции близорукости. | Гимнастика для глаз при близорукости по Э.С. Аветисову. Комплекс упражнений для работы глаз «на расстояние». Комплекс упражнений профессора Э.С. Аветисова. Самомассаж. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.14 | Тема 14. Комплекс упражнений для коррекции дальнозоркости. | Гимнастика для глаз при дальнозоркости. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.15 | Тема 15. Комплекс упражнений на аккомодацию глаз. | Изучение упражнений при проявлении спазма аккомодации. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.16 | Тема 16. Лечебная физическая культура при нарушениях осанки, сколиозе и плоскостопии: понятие об осанке, механизм формирования осанки; причины нарушений осанки и плоскостопия, виды, их краткая характеристика; ЛФК – основной метод исправления осанки и плоскостопия; задачи и методика ЛФК при различных видах нарушений осанки и плоскостопии. | Профилактические упражнения, предупреждающие нарушение осанки. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.17 | Тема 17. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (1 степень). Обучение технике выполнений упражнений. | Лечебная гимнастика при сколиозе 1 степени. Обучение выполнению упражнений при сколиозе позвоночника 1 степени. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.18 | Тема 18. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (1 степень). Совершенствование техники выполнений упражнений. | Совершенствование техники выполнения специальных упражнений при сколиозе позвоночника 1 степени. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.19 | Тема 19. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (2 степень). Обучение технике выполнения упражнений. | Лечебная гимнастика при сколиозе 2 степени. Обучение выполнению упражнений при сколиозе позвоночника 2 степени. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |

| № п/п | Наименование раздела, тем дисциплины | Содержание практических занятий | Форма контроля и отчетности усвоения материала |
|----------|---|--|--|
| 1.20 | Тема 20. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (2 степень). Совершенствование техники выполнения упражнений. | Совершенствование техники выполнения специальных упражнений при сколиозе позвоночника 2 степени. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.21 | Тема 21. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (3 степень). Обучение технике выполнения упражнений. | Лечебная гимнастика при сколиозе 3 степени. Обучение выполнению упражнений при сколиозе позвоночника 3 степени. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.22 | Тема 22. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (3 степень). Совершенствование техники выполнения упражнений. | Совершенствование техники выполнения специальных упражнений при сколиозе позвоночника 3 степени. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.23 | Тема 23. Лечебная гимнастика при ожирении. | ЛФК при ожирении: комплекс упражнений, основанный на общих рекомендациях специалистов. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.24 | Тема 24. Комплекс упражнений при заболеваниях и травмах рук. Комплекс упражнений при заболеваниях и травмах ног. | Изучение техники выполнения упражнений при заболеваниях и травмах верхних конечностей. Изучение техники выполнения упражнений при заболеваниях и травмах нижних конечностей. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.25 | Тема 25. Прикладные упражнения. Комплекс упражнений со скакалкой. Обучение технике выполнения упражнений. | Упражнения с предметами. Комплекс из 20-ти упражнений со скакалкой (разминка, попеременные прыжки, «боксер», «маятник», «бег на месте», «ножницы», «усложненные ножницы», «циркуль», «петля», «твист» и т.д.). | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.26 | Тема 26. Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой. | Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой: попеременные прыжки, «боксер», «маятник», «бег на месте», «ножницы», «усложненные ножницы», «циркуль», «петля», «твист» и т.д. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.27 | Тема 27. Комплекс упражнений с набивными мячами. Обучение технике выполнения упражнений. | Упражнения с набивными мячами. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.28 | Тема 28. Совершенствование техники выполнения упражнений с набивными мячами. | Многократное повторение упражнений с набивными мячами. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.29 | Тема 29. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Обучение технике выполнения упражнений с гимнастической палкой. | Упражнения с гимнастической палкой. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.30 | Тема 30. Совершенствование техники выполнения упражнений с гимнастической палкой. | Многократное выполнение упражнений с гимнастической палкой. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |

| № п/п | Наименование раздела, тем дисциплины | Содержание практических занятий | Форма контроля и отчетности усвоения материала |
|----------|--|--|--|
| 1.31 | Тема 31. Комплекс упражнений с обручем. Обучение технике выполнения упражнений. | Упражнения с обручем. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.32 | Тема 32. Совершенствование техники выполнения упражнений с обручем. | Многократное повторение упражнений с обручем. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.33 | Тема 33. Развитие способности к сохранению динамического равновесия, ориентирования в пространстве, ритму. Обучение технике выполнения упражнений. | Круговая тренировка: набивание теннисного шарика, проба Ромберга, проба Ромберга усложненная, прыжки через скакалку, приседы, штрафные броски. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.34 | Тема 34. Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие динамического равновесия, ориентирования в пространстве, ритма. | Круговая тренировка: набивание теннисного шарика, проба Ромберга, проба Ромберга усложненная, прыжки через скакалку, приседы, штрафные броски. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.35 | Тема 35. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса. | Гантельная гимнастика, работа на тренажёрах, гимнастической лестнице, перекладине. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.36 | Тема 36. Комплекс упражнений для развития мышц спины. | Комплексные физические упражнения на коврике, работа на тренажёрах. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.37 | Тема 37. Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса. | Комплексные физические упражнения на коврике, тренажёрах, работа с набивными мячами. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.38 | Тема 38. Комплекс упражнений для развития мышц косых мышц спины и живота. | Развитие косых мышц спины и живота, круговая тренировка. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.39 | Тема 39. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей. | Развитие мышц нижних конечностей, круговая тренировка. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.40 | Тема 40. Комплекс упражнений на развитие гибкости. | Развитие гибкости, координационных способностей, круговая тренировка | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.41 | Тема 41. Обучение методике составления комплексов общеразвивающих упражнений. | Обучение методике составления комплексов общеразвивающих упражнений, оформление письменной работы | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 1.42 | Тема 42. Развитие общей выносливости. | Работа на выносливость: бег ходьба | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |

2.4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

| № п/п | Наименование раздела, тем дисциплины | Вид самостоятельной работы студента | Кол-во часов | Семестр |
|----------|--|---|-----------------|---------|
| 1 | Раздел 1. Лечебная физическая культура. | | 44 | III-IV |
| 1.1 | Тема 1. Гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, лечебная дозированная ходьба и другие виды физической нагрузки. | Дозированная ходьба/бег по самочувствию. Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию. | 2 | III |

| № п/п | Наименование раздела, тем дисциплины | Вид самостоятельной работы студента | Кол-во часов | Семестр |
|----------|--|---|-----------------|---------|
| 1.2 | Тема 2 Самостоятельные занятия и массовые формы лечебной физической культуры. | Самостоятельное выполнение упражнений по лечебной физической культуре. Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, рефериование, подготовка к тестированию. | 2 | III |
| 1.3 | Тема 6. Комплекс упражнений, направленных для снижения симптомов заболевания. | Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, рефериование, подготовка к тестированию. | 2 | III |
| 1.4 | Тема 8. Комплекс упражнений для нормализации ритмического дыхания. | Ежедневное выполнение упражнений: 1.И.п- сидя на стуле. 1-2: Руки вверх-вдох. 3-4: Наклон вниз-выдох. Повт. 6-8 раз. 2.И.П-то же.1-2: Выпрямить правую руку и левую ногу. 2-3: -то же, меняя руку и ногу, чередуя вдохи и выдохи. Повт.6-8 раз. 3.И.П.-сидя на стуле руки в стороны. 1: Поворот в право -выдох, 2: И.П. - вдох. 3: поворот влево - выдох. 4: И.П. - вдох. Повт.6-8 раз. | 2 | III |
| 1.5 | Тема 9. Комплекс упражнений для увеличения объёма легких. | Ежедневное выполнение упражнений: 1.И.П-стоя, руки в стороны.1-наклон вправо- выдох, 2: И.П.-вдох. 3: наклон влево-выдох.4: И.П.- вдох. Повт.6-8 раз. 2.И.П.-стоя,руки на пояс.1-прогиб назад-вдох, 2: И.П.-выдох. Вдох. 2-наклон вперед-выдох, руки касаются пола. 3-И.П. Повт.6-8 раз. 3.И.П - как упр.2. 1-прогиб назад, толкнуть грудь наверх, лопатки, локти вместе-вдох. 2: выдох, вдох. 3: округлить спину, собрать локти вместе - выдох. Повт.6-8 раз. | 2 | III |
| 1.6 | Тема 10. Комплекс упражнений для увеличения ЖЕЛ (жизненная емкость легких). | Ежедневное выполнение рекомендуемых упражнений: 1: И.П.-лежа на спине, руки в стороны. 1: Руки через стороны вверх-максимальный по продолжительности вдох, задержать дыхание на 6-8 счетов; 2: Подтянуть согнутые ноги к груди и обхватить их руками-продолжительный выдох, задержать дыхание на 6-8 счетов. 3: И.П. 2: И.П.-лежа на спине, руки за голову. 1: согнуть правую ногу, подъём корпуса вперед, руки прямые вперед, потянуться к колену.-выдох, задержать дыхание на 6-8 счетов. 2: И.П. 3: то же с другой ноги. | 2 | III |
| 1.7 | Тема 18. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (1 степень). Совершенствование техники выполнений упражнений. | Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, рефериование, подготовка к тестированию. | 2 | III |
| 1.8 | Тема 20.Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (2 степень). Совершенствование техники выполнения упражнений. | Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, рефериование, подготовка к тестированию. | 2 | III |

| № п/п | Наименование раздела, тем дисциплины | Вид самостоятельной работы студента | Кол-во часов | Семестр |
|----------|--|---|-----------------|---------|
| 1.9 | Тема 22. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (3 степень). Совершенствование техники выполнения упражнений. | Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию. | 2 | III |
| 1.10 | Тема 23. Лечебная гимнастика при ожирении. | Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию. | 2 | III |
| 1.11 | Тема 24. Комплекс упражнений при заболеваниях и травмах рук. Комплекс упражнений при заболеваниях и травмах ног. | Поиск материала по INTERNET, анализ информации из дополнительной литературы, реферирование, подготовка к тестированию. | 2 | III |
| 1.12 | Тема 26. Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой. | Ежедневное выполнение упражнений со скакалкой: попеременные прыжки, «боксер», «маятник», «бег на месте», «ножницы», «усложненные ножницы», «циркуль», «петля», «твист» и т.д. | 2 | IV |
| 1.13 | Тема 28. Совершенствование техники выполнения упражнений с набивными мячами. | Самостоятельное повторение упражнений с набивными мячами. | 2 | IV |
| 1.14 | Тема 30. Совершенствование техники выполнения упражнений с гимнастической палкой. | Самостоятельное выполнение упражнений с гимнастической палкой. | 2 | IV |
| 1.15 | Тема 32. Совершенствование техники выполнения упражнений с обручем. | Самостоятельное повторение упражнений с обручем. | 2 | IV |
| 1.16 | Тема 35. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса. | Самостоятельное выполнение упражнений. | 2 | IV |
| 1.17 | Тема 36. Комплекс упражнений для развития мышц спины. | Самостоятельное выполнение упражнений. | 2 | IV |
| 1.18 | Тема 37. Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса. | Самостоятельное выполнение упражнений. | 2 | IV |
| 1.19 | Тема 38. Комплекс упражнений для развития мышц косых мышц спины и живота. | Самостоятельное выполнение упражнений. | 2 | IV |
| 1.20 | Тема 39. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей. | Развитие мышц нижних конечностей, круговая тренировка. | 2 | IV |
| 1.21 | Тема 40. Комплекс упражнений на развитие гибкости. | Развитие мышц нижних конечностей, круговая тренировка. | 2 | IV |

| № п/п | Наименование раздела, тем дисциплины | Вид самостоятельной работы студента | Кол-во часов | Семестр |
|---------------------|---|--|-----------------|---------------|
| 1.22 | Тема 41. Обучение методике составления комплексов общеразвивающих упражнений. | Развитие мышц нижних конечностей, круговая тренировка. | 2 | IV |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | | | 44 | III-IV |

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

3.1. Занятия, проводимые в интерактивной форме

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, фактически составляет 4,76 % от аудиторных занятий, т.е. 4 часа.

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Вид учебных занятий | Кол- во час | Методы интерактивного обучения | Ко л- во ча с |
|---------------------|--|---------------------------|----------------|--|---------------------------|
| 1. | Тема 1. Гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, лечебная дозированная ходьба и другие виды физической нагрузки. | Практическое занятие | 2 | Эвристический диалог «мозгового штурма» по обмену опыта самостоятельных занятий лечебной гимнастикой с экспертной оценкой преподавателя. | 2 |
| 2. | Тема 2 Самостоятельные занятия и массовые формы лечебной физической культуры. | Практическое занятие | 2 | Метод «тренингового круга», направленный на моделирование ситуаций с использованием знаний форм лечебной физической культурой. | 2 |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | | | 4 | | 4 |

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Контрольно-диагностические материалы для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачёта. Зачёт включает выполнение контрольно-зачетных нормативов.

4.2. Оценочные средства.

Контрольно-зачётные нормативы промежуточного контроля

| Вид упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|--|-----------------|------------|---------|---------|---------------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ЖЕНЩИНЫ | | | | | |
| 1. Вис на высокой перекладине (мин.) | 2 мин. | 1, 30 мин. | 1 мин | 40 сек. | 30 сек. |
| 2. Проба Ромберга, поза «Аист» (мин.) | 20 сек. и выше | 15 сек. | 13 сек. | 10 сек | меньше 10 сек |
| 3. Приседания (количество раз в 1 минуту) | 40 | 350 | 30 | 25. | 20 |
| 4. Прыжки через скакалку (количество раз в 1 минуту) | 100 | 80 | 70 | 60 | 50 |
| 5. Набивание теннисного мяча (количество раз в 1 минуту) | 40 | 35 | 30 | 25 | меньше 25 |
| 6. Поднимание туловища из положения лёжа | 40 | 35 | 30 | 25 | меньше 25 |

| | | | | | |
|---|----------------|-----------|---------|---------|---------------|
| на спине (количество раз в 1 минуту) | | | | | |
| 7. Штрафные броски из 10 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8. «Дриблиング» (количество раз в 1 минуту) | 30 | 25 | 20 | 15 | меньше 15- |
| 9. Наклоны туловища вперёд из положения на гимнастической скамье (от уровня скамьи см.) | 11 | 10 | 8 | 5 | 3 |
| 10. Тест Купера (ходьба, бег км.) | 2 км | 1,5 км | 1 км | 800 м | 500 м |
| МУЖЧИНЫ | | | | | |
| 1. Вис на высокой перекладине (мин.) | 2 мин. | 1, 30 мин | 1 мин | 40 сек | 30 сек |
| 2. Проба Ромберга, поза «Аист» (мин.) | 20 сек. и выше | 15 сек | 13 сек. | 10 сек | меньше 10 сек |
| 3. Приседания (количество раз в 1 минуту) | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |
| 4. Прыжки через скакалку (количество раз в 1 минуту) | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 |
| 5. Набивание теннисного мяча (количество раз в 1 минуту) | 50 | 45 | 40 | 35 | меньше 30 |
| 6. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз в 1 минуту) | 40 | 35 | 30 | 25 | меньше 25 |
| 7. Штрафные броски из 10 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8. «Дриблиング» (количество раз в 1 минуту) | 40 | 35 | 30 | 25 | меньше 25 |
| 9. Наклоны туловища вперёд из положения на гимнастической скамье (от уровня скамьи см.) | 8 | 7 | 5 | 4 | 3 |
| 10. Тест Купера (ходьба, бег км.) | 2,5 км | 2 км | 1,5 км | 1,200 м | 5 км |

4.3. Критерии оценок по дисциплине в целом

| Характеристика ответа | Оценка ECTS | Баллы в РС | Оценка итоговая |
|---|-------------|------------|-----------------|
| Академическая нагрузка выполнена в полном объеме, посещены все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполнял гигиенические и дисциплинарные требования: посещал занятия в спортивной одежде и спортивной (сменной) обуви, выполнял разминку, общеразвивающие и специальные упражнения под руководством преподавателя. Владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Выполнил все контрольные упражнения с результатом «отлично» и выше, чем «отлично». Владеет теоретическими основами техники выполнения упражнений, знает принципы физической культуры и спорта. | A -B | 100-91 | 5 |
| Академическая нагрузка выполнена в объеме 92%, посещены все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполнял гигиенические и дисциплинарные требования: посещал занятия в спортивной одежде и спортивной (сменной) обуви, выполнял разминку, общеразвивающие и специальные упражнения под руководством преподавателя. Владеет техникой | C-D | 90-81 | 4 |

| Характеристика ответа | Оценка ECTS | Баллы в РС | Оценка итоговая |
|---|-------------|------------|--|
| выполнения контрольных упражнений. Выполнил все контрольные упражнения с результатом «хорошо». Владеет теоретическими основами техники выполнения упражнений, знает принципы физической культуры и спорта. При выполнении контрольных упражнений допускает неточности, исправление которых при помощи преподавателя позволяет студенту добиться более высокого результата в выполнении упражнения. | | | |
| Академическая нагрузка выполнена не в полном объеме, посещены не все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполняет гигиенические и дисциплинарные требования частично. Техникой выполнения упражнений владеет не в полной мере. Владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Выполнил все контрольные упражнения с результатом «удовлетворительно». Слабо владеет теоретическими основами техники выполнения упражнений, поверхностно знает принципы физической культуры и спорта. Отработка пропусков занятий по дисциплине по причине болезни осуществлена практически или путем выполнения реферативных работ (по согласованию с преподавателем). | E | 80-71 | 3 |
| Академическая нагрузка не выполнена в полном объеме. На занятиях студент не выполнял гигиенические и дисциплинарные требования. Слабо владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Не выполнил контрольные нормативы, не осваивал технику выполнения | Fx- F | < 70 | 2 Требуется пересдача/ повторное изучение материала |
| Баллы | 100-91 | 90-81 | 80-71 |
| Шкала оценивания | | «зачёт» | «не зачёт» |

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Информационное обеспечение дисциплины

| | |
|-------|---|
| № п/п | Наименование и краткая характеристика библиотечно-информационных ресурсов и средств обеспечения образовательного процесса, в том числе электронно-библиотечных систем (ЭБС) и электронных образовательных ресурсов (электронных изданий и информационных баз данных) |
| ЭБС: | |
| 1. | ЭБС «Консультант Студента» : сайт / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, 2013-2025. - URL: https://www.studentlibrary.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный. |
| 2. | |

| | |
|-----|--|
| | Справочно-информационная система «MedBaseGeotar» : сайт / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, 2024-2025. – URL: https://mbasegeotar.ru - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный. |
| 3. | Электронная библиотечная система «Медицинская библиотека «MEDLIB.RU» (ЭБС «MEDLIB.RU») : сайт / ООО «Медицинское информационное агентство». - Москва, 2016-2025. - URL: https://www.medlib.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный. |
| 4. | «Электронная библиотечная система «Букап» : сайт / ООО «Букап». - Томск, 2012-2025. - URL: https://www.books-up.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный. |
| 5. | «Электронные издания» издательства «Лаборатория знаний» / ООО «Лаборатория знаний». - Москва, 2015-2025. - URL: https://moodle.kemsma.ru . – Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный. |
| 6. | База данных ЭБС «ЛАНЬ» : сайт / ООО «ЭБС ЛАНЬ» - СПб., 2017-2025. - URL: https://e.lanbook.com . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный. |
| 7. | «Образовательная платформа ЮРАЙТ» : сайт / ООО «ЭЛЕКТРОННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО ЮРАЙТ». - Москва, 2013-2025. - URL: https://urait.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный. |
| 8. | «JAYPEE DIGITAL» (Индия) - комплексная интегрированная платформа медицинских ресурсов : сайт - URL: https://www.jaypeedigital.com - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный. |
| 9. | Информационно-справочная система «КОДЕКС» : код ИСС 89781 «Медицина и здравоохранение»: сайт / ООО «ГК «Кодекс». - СПб., 2016 -2025. - URL: http://kod.kodeks.ru/docs . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный. |
| 10. | Электронная библиотека КемГМУ (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 от 06.09. 2017 г.). - Кемерово, 2017-2025. - URL: http://www.moodle.kemsma.ru . - Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный. |

5.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

| № п/п | Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы |
|------------------|--|
| | Основная литература |
| | Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / Кизько А. П. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. - 128 с. // ЭБС «Консультант студента». – URL: https://www.studentlibrary.ru . – Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный. |
| 1 | Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). // Образовательная платформа Юрайт. - URL: https://urait.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный |
| 2 | Дополнительная литература |
| | Зайцева, Г. А. Физическая культура - минимум к зачету: учеб. -метод. пособие / Г. А. Зайцева - Москва: МИСиС, 2017. - 26 с. // ЭБС «Консультант студента». – URL: |

| № п/п | Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы |
|----------|--|
| | https://www.studentlibrary.ru . – Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный. |
| 1 | Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / Кизько А. П. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. - 128 с. // ЭБС «Консультант студента». – URL: https://www.studentlibrary.ru . – Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный. |

5.3. Методические разработки кафедры

| № п/п | Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы |
|----------|--|
| 1 | Заплатина, О. А. Лечебная физическая культура : учебно-методическое пособие для обучающихся по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе специалитета по специальности 37.05.01 «Клиническая психология» / О. А. Заплатина, Р. Г. Антипина ; Кемеровский государственный медицинский университет. - Кемерово : [б. и.], 2022. - 134 с. // Электронные издания КемГМУ. - URL : http://moodle.kemsma.ru . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный. |
| 2 | Заплатина, О. А. Лечебная физическая культура : учебно-методическое пособие по организации внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе специалитета по специальности 37.05.01 «Клиническая психология» / О. А. Заплатина, Р. Г. Антипина ; Кемеровский государственный медицинский университет, Кафедра физической культуры. - Кемерово : [б. и.], 2023. - 88 с. // Электронные издания КемГМУ. - URL : http://moodle.kemsma.ru . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный. |
| 3 | Заплатина, О. А. Лечебная физическая культура : учебно-методическое пособие для преподавателей, обучающих по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе специалитета по специальности 37.05.01 «Клиническая психология» / О. А. Заплатина, Р. Г. Антипина ; Кемеровский государственный медицинский университет, Кафедра физической культуры. - Кемерово : [б. и.], 2023. - 134 с. // Электронные издания КемГМУ. - URL : http://moodle.kemsma.ru . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный |

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование оборудованных учебных кабине- тов | Оснащенность оборудованных учебных кабинетов |
|---|---|
| тренажёрный зал | мешок боксерский 80 кг, штанга, перекладина, гири, брусья, шведская стенка; |
| лыжное хранилище | лыжный инвентарь (лыжи, ботики, лыжные палки) |

| Наименование оборудованных учебных кабине- тов | Оснащенность оборудованных учебных кабинетов |
|---|--|
| гимнастический зал | скамья для пресса, скамья Скотта, стойки для жима лежа, перекладина, штанга, гири |
| тренажёрный зал | штанги трапеция, перекладина, гири, гимнастические скамейки, рукоход |
| спортивный зал | гандбольные ворота, баскетбольные щиты, баскетбольное кольцо, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, сетка волейбольная, стойка волейбольная, сетка бадминтонная, канат гимнастический |
| гимнастический зал | теннисные столы, гимнастические коврики, скакалки, гантели, жим-флекстор, гимнастические скамейки, набивные мячи, комплект дартс |