

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Убайдуллаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.11.2023 21:03:58
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Кафедра Теории и методики физической культуры спорта и безопасности
жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Современные фитнес направления в подготовке обучающихся (Б1.В.ДВ.05.02)

| | |
|--|--|
| Направление подготовки | <i>49.03.01 Физическая культура</i> |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Физкультурное образование»</i> |
| Квалификация выпускника | <i>бакалавр</i> |
| Год начала подготовки (по учебному плану) | <i>2022</i> |
| Форма обучения, семестр | <i>очная: 5 семестр заочная: 5 семестр</i> |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану | <i>зачётных единиц: 3 часов: 108</i> |
| Промежуточная аттестация | <i>зачет</i> |

Разработчик рабочей программы:

Рыбакова Е.О., к.п.н., доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМФКСиБЖД

Протокол от «19» апреля 2022 г. № 13.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «18» мая 2022 г. № 9.

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью дисциплины является формирование у обучающихся навыков применения современных направлений фитнеса в образовательном процессе и рекреационной деятельности, а так же формирование общих научно-методических основ профессионального мировоззрения будущих бакалавров в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки.

1.2 Задачи дисциплины

- обучить постановке целей и путей ее достижения в фитнес тренировке.
- совершенствовать коммуникативные и организаторские навыки в процессе проведения занятий в тренажерном зале, группах аэробики и йоги и др.
- сформировать знания по фитнес терминологии, создать представления привлечения населения к занятиям рекреационной направленности.
- обучить методике проведения занятий по атлетической гимнастике, аэробике и других современных направлений фитнеса в обеспечении активного долголетия и восстановления работоспособности.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Современные фитнес направления в подготовке обучающихся» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» и являться дисциплиной по выбору.

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Современные фитнес направления в подготовке обучающихся» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

| Формируемые компетенции | Индикаторы достижения компетенции |
|---|--|
| ПК-1 Способен осуществлять проектную, методическую, практическую и контрольно-оценочную деятельность по реализации основных образовательных программ в области физической культуры. | ПК-1.1 Планирует образовательный процесс в предметной области физической культуры в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования. |
| ПК-2 Способен осуществлять разработку и реализацию дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта. | ПК-2.1 Проектирует деятельность в процессе реализации дополнительных общеобразовательных программ области физической культуры и спорта. |
| 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)» / ОТФ: А. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования | |
| 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» / ОТФ: А. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам А/05.6 Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы | |
| 05.012 «Тренер-преподаватель» / ОТФ: А. Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся А/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом А/09.6 Осуществление контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения и оценок | |

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

| № | Виды учебной работы | Трудоемкость в часах | |
|-----|---|----------------------|-------|
| | | 5 сем. | Всего |
| 1 | Контактная работа | 50 | 50 |
| 1.1 | Занятия лекционного типа | 8 | 8 |
| 1.2 | Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки | 42/0 | 42/0 |
| 2 | Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации | 58/0 | 58/0 |
| 3 | Промежуточная аттестация – зачет | + | + |
| 4 | Всего трудоемкость дисциплины: | 108 | 108 |
| | <i>в академических часах</i> | | |
| | <i>в зачетных единицах</i> | 3 | 3 |

3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

| № | Виды учебной работы | Трудоемкость в часах | |
|-----|---|----------------------|-------|
| | | 5 сем. | Всего |
| 1 | Контактная работа | 12 | 12 |
| 1.1 | Занятия лекционного типа | 4 | 4 |
| 1.2 | Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки | 8/0 | 8/0 |
| 2 | Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации | 96/4 | 96/4 |
| 3 | Промежуточная аттестация – зачет | + | + |
| 4 | Всего трудоемкость дисциплины: | 108 | 108 |
| | <i>в академических часах</i> | | |
| | <i>в зачетных единицах</i> | 3 | 3 |

4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

5. Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

| № темы | Темы дисциплины | Виды учебной работы и трудоемкость, в часах | | | | Трудоемкость, в часах |
|--------|---|---|---------------------------|--|------------------------|-----------------------|
| | | Контактная работа | | | Самостоятельная работа | |
| | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | | | |
| | | | всего | в т.ч. в форме практической подготовки | | |
| 1 | Аэробика как физкультурно-оздоровительная система | 2 | 8 | 0 | 10 | 20 |
| 2 | Теоретические основы атлетической гимнастики | 2 | 10 | 0 | 10 | 22 |
| 3 | Развитие и становление фитнес – йоги | 2 | 8 | 0 | 10 | 20 |
| 4 | Современные виды фитнеса в развитии выносливости | 2 | 10 | 0 | 10 | 22 |
| 5 | Теоретические основы аквафитнеса | - | 6 | 0 | 18 | 24 |
| | Итого: | 8 | 42 | 0 | 58 | 108 |

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

| № темы | Темы дисциплины | Виды учебной работы и трудоемкость, в часах | | | | Трудоемкость, в часах |
|--------|---|---|--|---|------------------------|-----------------------|
| | | Контактная работа | | | Самостоятельная работа | |
| | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | | | |
| | | всего | в т.ч. в форме практической подготовки | | | |
| 1 | Аэробика как физкультурно-оздоровительная система | 2 | 2 | 0 | 20 | 24 |
| 2 | Теоретические основы атлетической гимнастики | - | 2 | 0 | 20 | 22 |
| 3 | Развитие и становление фитнес – йоги | - | 2 | 0 | 20 | 22 |
| 4 | Современные виды фитнеса в развитии выносливости | - | 2 | 0 | 20 | 22 |
| 5 | Теоретические основы аквафитнеса | 2 | - | 0 | 16 | 18 |
| Итого: | | 4 | 8 | 0 | 96 | 108 |

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

| № темы | Содержание |
|--------|---|
| 1 | <i>Тема Аэробика как физкультурно-оздоровительная система</i> |
| | <i>Занятие лекционного типа 1.</i> Оздоровительная аэробика. История становления и современное состояние. Техника безопасности в зале аэробики. Правила пользования спортивным оборудованием. Фитнес-технологии в образовательном пространстве студентов. Аэробика. Общая характеристика. Виды аэробики. Плюсы и минусы занятий аэробикой. Степ-аэробика. Общая характеристика. История возникновения и развития степ-аэробики. Классическая степ-аэробика. Физиологические и психологические аспекты степ-аэробики. Методы повышения нагрузки. Правила при занятии степ-аэробикой. |
| | <i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 1-4.</i> Обучение базовым шагам аэробики, музыкально – ритмическое воспитание, в том числе в повышении интереса к фитнесу. Составление комплекса, дозирование нагрузки для разных возрастных групп Методика гантельной гимнастики, фитбол- аэробики, «тай-бо» программ, «бодибаров» Обучение комплексу из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств фитнеса |
| | <i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить презентацию на тему «Степ – аэробика, базовые шаги. Противопоказания к занятиям» |
| 2 | <i>Тема Теоретические основы атлетической гимнастики</i> |
| | <i>Занятие лекционного типа 2</i> Основные понятия о силе. Основные задачи силовой тренировки. Механизмы силовых способностей. Методы силовой тренировки. История становления атлетической гимнастики. Базовые упражнения. |
| | <i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 5-9.</i> Атлетическая гимнастика как современный вид фитнеса. Техника выполнения базовых упражнений АГ. Основные ошибки и методика их устранения. Оборудование тренажерного зала и его целевое назначение (блочные тренажеры и др.). Базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения, средства АГ для коррекции телосложения и повышения работоспособности. Выполнение комплексов силовой тренировки на различные группы мышц. |
| | <i>Самостоятельная работа:</i> Самостоятельно изучить и сделать конспект в тетради: Тренировочные программы. Power Ball. Body Sculpt. Magic Power. Energy Zone. ABT. Upper Body. ABS (aerobic+body+stretch). AB-Marathon. Core Training. Core Medical Ball. Core Final Cuts. Core Barbell. Barbell Workout . Deadly Force. Flexible strength. Final Cuts. Medicine Ball Training. Circuit Training. Power Deck. Functional Deck. Противопоказания. Спортивный инвентарь при силовых фитнес-тренировках |
| 3 | <i>Тема Развитие и становление фитнес – йоги</i> |
| | <i>Занятие лекционного типа 3</i> История возникновения йоги, философские основы, структура |

| | |
|---|--|
| | <p>занятия, особенности асан, оздоровительная эффективность и методика проведения. Теоретическая основа фитнес-йоги.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 10-13.</i> Обучение основам и представлениям по йоге, техника выполнения комплексов, влияние на организм занимающихся, методика дыхания, физиологические основы реализации комплексов упражнений. Целевое назначение асан, составление комплекса в зависимости от состояния здоровья занимающихся, механизмы формирования активного долголетия и восстановления.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать комплекс состоящий из 7-10 асан йоги.</p> <p>Подготовка к экзамену</p> |
| | <p><i>Тема Современные виды фитнеса в развитии выносливости</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4</i> Силовая выносливость. Атлетическая выносливость. Физиологические основы тренировок выносливости. Методы развития выносливости.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 14-18.</i> Современные фитнес направления в развитии выносливости – кроссфит, функциональный тренинг, аэробные тренировки и др. Выполнение программ тренировок на выносливость.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> подготовить презентацию и доклад на тему «Кроссфит. За или против»</p> <p>Подготовка к экзамену</p> |
| 4 | |
| | <p><i>Теоретические основы аквафитнеса</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 19-21.</i> Классификация упражнений в воде. Упражнения на мелкой, средней и глубокой воде. Упражнения у бортика бассейна, упражнения с касанием и без касания дна бассейна, упражнения в вертикальном и горизонтальном положении тела, упражнения с оборудованием. Техника безопасности проведения занятий в воде. Алгоритм составления тренировочного занятия в зависимости от физической подготовленности и возраста.</p> <p>5 Проведение комплекса по аквафитнесу, технология подбора специальных упражнений, подбор инвентаря. Сочетание элементов плавания и аквааэробики для лиц разного пола, возраста и подготовленности, распределение занимающихся на разные дорожки в зависимости от данных показателей и методика работы. Методические указания. Составление тренировочной программы с использованием 4-6 упражнений в 4-5 подходов; с использованием 14-16 упражнений в 1-2 подхода.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать комплекс из 5-8 упражнений с использованием инвентаря.</p> |
| 5 | |

5.2.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

| № темы | Содержание |
|--------|---|
| | <p><i>Тема Аэробика как физкультурно-оздоровительная система</i></p> |
| 1 | <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Оздоровительная аэробика. История становления и современное состояние. Техника безопасности в зале аэробики. Правила пользования спортивным оборудованием. Фитнес-технологии в образовательном пространстве студентов. Аэробика. Общая характеристика. Виды аэробики. Плюсы и минусы занятий аэробикой. Степ-аэробика. Общая характеристика. История возникновения и развития степ-аэробики. Классическая степ-аэробика. Физиологические и психологические аспекты степ-аэробики. Методы повышения нагрузки. Правила при занятии степ-аэробикой.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1</i> Обучение базовым шагам аэробики, музыкально – ритмическое воспитание, в том числе в повышении интереса к фитнесу. Составление комплекса, дозирование нагрузки для разных возрастных групп Методика гантельной гимнастики, фитбол- аэробики, «тай-бо» программ, «бодибаров» Обучение комплексу из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств фитнеса</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить презентацию на тему «Степ – аэробика, базовые шаги. Противопоказания к занятиям»</p> |
| | <p><i>Тема Теоретические основы атлетической гимнастики</i></p> |
| 2 | <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2</i> Техника выполнения базовых упражнений АГ. Основные ошибки и методика их устранения. Оборудование тренажерного зала и его целевое назначение (блочные тренажеры и др.). Базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения, средства АГ для коррекции телосложения и повышения работоспособности. Выполнение комплексов силовой тренировки на различные группы мышц.</p> |

| | |
|---|--|
| | <i>Самостоятельная работа:</i> Самостоятельно изучить и сделать конспект в тетради: Тренировочные программы. Power Ball. Body Sculpt. Magic Power. Energy Zone. ABT. Upper Body. ABS (aerobic+body+stretch). AB-Marathon. Core Training. Core Medical Ball. Core Final Cuts. Core Barbell. Barbell Workout . Deadly Force. Flexible strength. Final Cuts. Medicine Ball Training. Circuit Training. Power Deck. Functional Deck. Противопоказания. Спортивный инвентарь при силовых фитнес-тренировках |
| | <i>Тема Развитие и становление фитнес – йоги</i> |
| 3 | <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Обучение основам и представлениям по йоге, техника выполнения комплексов, влияние на организм занимающихся, методика дыхания, физиологические основы реализации комплексов упражнений. Целевое назначение асан, составление комплекса в зависимости от состояния здоровья занимающихся, механизмы формирования активного долголетия и восстановления |
| | <i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельно изучить вопросы и сделать конспект в тетради. История возникновения йоги, философские основы, структура занятия, особенности асан, оздоровительная эффективность и методика проведения. |
| | <i>Тема Современные виды фитнеса в развитии выносливости</i> |
| 4 | <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4</i> Способы тренировки выносливости – кроссфит, функциональный тренинг, аэробные тренировки и др. Выполнение программ тренировок на выносливость. |
| | <i>Самостоятельная работа:</i> подготовить презентацию и доклад на тему «Кроссфит. За или против» Подготовка к экзамену |
| | <i>Теоретические основы аквафитнеса</i> |
| 5 | <i>Занятие лекционного типа 2..</i> Классификация упражнений в воде. Упражнения на мелкой, средней и глубокой воде. Упражнения у бортика бассейна, упражнения с касанием и без касания дна бассейна, упражнения в вертикальном и горизонтальном положении тела, упражнения с оборудованием. Техника безопасности проведения занятий в воде. Алгоритм составления тренировочного занятия в зависимости от физической подготовленности и возраста. |
| | <i>Самостоятельная работа:</i> Разработать комплекс из 5-8 упражнений с использованием инвентаря. |

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 . Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Алаева, Л.С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие : [16+] / Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 88 с. : табл., граф., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573562>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5- 91930-121-9. – Текст : электронный.
2. Криживецкая, О.В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие : [16+] / О.В. Криживецкая, И.А. Ивко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 121 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595> .

6.1.2 Дополнительная литература

3. Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Т. Б. Кукоба. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. — 234 с. — ISBN 978-5-4263-0866-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/94691.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: https://doi.org/10.23682/94691_26
3. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. 4. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

| № п.п. | Наименование программного продукта |
|--|---|
| <i>Лицензионное программное обеспечение</i> | |
| 1. | Операционная система Windows 10 Pro |
| 2. | Операционная система Windows 7 Professional |
| 3. | Операционная система Windows 8 Pro |
| 4. | Операционная система Windows 8.1 Pro |
| 5. | Операционная система Windows Server 2008 |
| 6. | Операционная система Windows Server 2012 |
| 7. | Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard |
| 8. | Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard |
| 9. | Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard |
| 10. | ABBY FineReader 11 Corporate Edition |
| 11. | Kaspersky Endpoint Security 11 |
| 12. | Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4) |
| 13. | VideoStudio Pro X4 License (1 - 10) |
| 14. | Astra Linux Special Edition |
| 15. | СПС Консультант-плюс |
| 16. | Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия) |
| <i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i> | |
| 17. | Яндекс Браузер |
| 18. | Kinovea |
| 19. | STDUViewer |
| 20. | Telegram |

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| <i>Электронно-библиотечные системы</i> | | <i>Ссылка на ресурс</i> |
|--|--|---|
| 1. | Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС) | http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp |
| 2. | Электронно-библиотечная система IPRbooks | https://www.iprbookshop.ru/?&a |
| 3. | «Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань») | https://e.lanbook.com/ |
| 4. | Федеральный портал «Российское образование» [электронный ресурс] | https://edu.ru/ |
| 5. | Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс] | http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/ |
| 6. | Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс] | http://bmsi.ru/ |
| 7. | Справочная правовая система «Консультант плюс» | http://www.consultant.ru/ |

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

| <i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i> | <i>Оборудование и технические средства обучения</i> |
|--|---|
| аудитория № 311 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67. | 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор |
| аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67. | 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии |

| | |
|--|---|
| <p>аудитория № 6 спортивный зал, для проведения занятий семинарского типа г. Чайковский, ул. Кабалеvского, д.27/1</p> | <p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя, телескопические трибуны; 2. Спортивный инвентарь и оборудование: мячи футбольные, зона для приземления, рулетка, ворота для минифутбола</p> |
| <p>Бассейн (большая ванна) учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации г. Чайковский, ул. Кабалеvского, д.27/1</p> | <p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Спортивный инвентарь и оборудование: 4-е плавательные дорожки, стартовые трибуны, разделители для дорожек, доски для плавания, колобашки, аквапалки</p> |