

Государственное учреждение дополнительного образования Тульской области
«Спортивная школа «Центр адаптивных видов спорта»

Рассмотрено и принято
педагогическим советом
ГУДО ТО «СПШ «ЦАВС»
Протокол № 3 от 18.03.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГУДО ТО «СПШ «ЦАВС»
А.В. Белошенко
«30» марта 2026 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП
ПО АРМРЕСТЛИНГУ**

Срок реализации: 3 года

Авторы - разработчики:

Докшина И. Н. — тренер-преподаватель по АФК;
Полякова Е. А. — ст. инструктор-методист по АФК

г. Тула, 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II.	ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	5
2.1.	Особенности формирования групп и определения недельной нагрузки занимающихся	5
2.2.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга и борьбу с ним	5
2.3.	Воспитательная работа	7
2.4.	Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к учащимся	7
III.	СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	8
3.1.	Учебный план дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «армрестлинг»	8
3.2.	Рабочая программа по виду спорта «армрестлинг»	9
3.3.	Кадровые условия реализации программы.	12
3.4.	Материально-технические условия реализации программы	13

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по дисциплине «армрестлинг» для обучающихся в Государственном учреждении дополнительного образования Тульской области «Спортивная школа «Центр адаптивных видов спорта» разработана в соответствии: - Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановления Главного Санитарного Врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: состоит в том, чтобы способствовать развитию интереса у лиц с ограниченными возможностями здоровья к здоровому образу жизни и вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Общая физическая подготовка является основным видом физической культуры и спорта в целом. Сегодня адаптивная физическая культура и адаптивный спорт становятся одним из важнейших, а в ряде случаев – единственным условием всесторонней реабилитации, абилитации, адаптации и, в конечном итоге, социализации детей с отклонениями в состоянии здоровья. Оптимизация сроков начала реабилитационных и социо-адаптационных мероприятий в образовательном процессе демонстрирует корреляцию с более высокой степенью их эффективности. Занятия адаптивной физической культурой помогают реализовать свои функциональные возможности и способствуют гармоничному физическому развитию занимающихся, укреплению их здоровья.

Цель программы: раскрытие потенциала человека с ограниченными возможностями здоровья с помощью адаптивной физической культуры, его гармоничное развитие и успешная социализация.

Задачи программы:

Обучающие:

- приобщение инвалидов и лиц с ОВЗ к здоровому образу жизни, их социализация, повышение уровня жизни, формирование устойчивой мотивации к регулярным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
- обучение основам техники движений; формирование, закрепление и совершенствование жизненно необходимых умений и навыков;

- обучение компенсированию нарушенных форм организма посредством физических упражнений;
- содействие физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Развивающие:

- развитие коммуникативных навыков, содействие в восстановлении отношений в семье и с социальным окружением;
- развитие умения взаимодействовать в коллективе, подчиняться общим правилам.

Воспитательные:

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к организованности, ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Адресат программы: лица с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью (по уровню освоения программы).

Форма обучения: очная.

Сроки реализации программы: 46 недель.

Минимальный возраст обучающихся составляет 6 лет

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы – 3 года, рассчитанная по объему:

на 3 часа в неделю, 138 часов в год (1-й год обучения);

на 4 часа в неделю, 184 часа в год (2-й год обучения);

на 5 часов в неделю, 230 часов в год (3-й год обучения).

Язык реализации: русский.

Условия набора: принимаются все желающие, имеющие ОВЗ и инвалидность, без определенной физической и практической подготовки, допущенные по состоянию здоровья врачом, при условии наличия свободных мест.

II. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся.

Программа устанавливает следующие требования по наполняемости групп, максимальному объему учебно-тренировочной нагрузки для зачисления в спортивно-оздоровительную группу.

Таблица № 1.

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды подготовки (лет)	оптимальная наполняемость групп (человек)	Нормативный объем недельной нагрузки (ч)	Нормативный объем годовой нагрузки (ч)
Спорт слепых						
Спортивно-оздоровительный этап	Бессрочно	6	1	6	3	138
			2		4	184
			3		5	230
Спорт глухих						
Спортивно-оздоровительный этап	Бессрочно	6	1	12	3	138
			2		4	184
			3		5	230
Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями						
Спортивно-оздоровительный этап	Бессрочно	6	1	10	3	138
			2		4	184
			3		5	230
Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата						
Спортивно-оздоровительный этап	Бессрочно	6	1	5	3	138
			2		4	184
			3		5	230

Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки является примерным. Рекомендуемое отклонение на спортивно-оздоровительном этапе – не более 10%.

Основными видами (формами) обучения в ГУДО ТО «СШ «ЦАВС» являются:

- групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные занятия;
- беседы
- спортивные соревнования;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Формы организации деятельности:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать двух часов.

2.2. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допинг – это употребление запрещённых способов, методов или препаратов (в том числе биологически активных веществ), повышающих спортивные результаты. Применение допинга нарушает олимпийский принцип честной игры, поскольку ставит соперников в неравные условия, оказывает побочный эффект на организм. Для его выявления применяются специальные методы обнаружения. Современная концепция борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена в Антидопинговом кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учрежденное по инициативе Международного олимпийского комитета — МОК). Каждый год ВАДА издает список запрещенных препаратов и новые версии так называемых стандартов: международный стандарт для лабораторий, международный стандарт для тестирований и международный стандарт для оформления терапевтических исключений. Сегодня принято считать, что допинг — сознательный прием вещества, излишнего для нормально функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью — искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований. Борьба с допингом ведется для обеспечения честности спортивных соревнований и для сохранения здоровья спортсменов. В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не

регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Антидопинговые мероприятия проводятся среди обучающихся групп и преследуют следующие цели:

1. Обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью.
2. Обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики.
3. Увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте. В ГУДО ТО «СШ «ЦАВС» тренеры-преподаватели регулярно проводят разъяснительную работу со спортсменами по пресечению использования допинга.

Таблица № 2.

Планы проведения антидопинговых мероприятий

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по применению мероприятий
Прохождение образовательного онлайн курса Российского антидопингового агентства «РУСАДА» по антидопингу	1 квартал текущего года	Ежегодное обновление и проверка знаний антидопингового законодательства обучающимися , получение сертификата

2.3. Воспитательная работа

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса с обучающимися любого возраста, пола и уровня подготовленности. Цель воспитательной работы – создание специального реабилитационного пространства для оптимального развития личности лиц с ограниченными возможностями, для их адаптации в обществе и помощь в социализации.

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности педагога дополнительного образования: воспитание интереса и целеустремленности в занятиях по видам спорта, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного. Цели деятельности в физическом воспитании, занимающихся объединяются общей направленностью: на оптимизацию их психофизического состояния, коррекцию двигательных нарушений, развитие компенсаторных механизмов, повышение уровня самостоятельности и способности к интеграции в социум. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения. К воспитательной работе относится также, и работа с родителями, Просветительская работа по пропаганде и формированию у обучающихся навыков и привычек здорового образа жизни. Основные воспитательные мероприятия: проведение Дней здоровья, проведение открытых учебно-тренировочных занятий, тематические и профилактические беседы. Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы

обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений.

Все формы воспитательной работы можно объединить общим термином – мероприятия, понимая под ними конкретные воспитательные действия, выступающие как отрезки воспитательного процесса, характеризующиеся целевым, содержательным и организационным единством и оказывающие непосредственное воспитательное воздействие на коллектив и личность.

Основная структурная единица формы воспитания – воспитательное мероприятие – совокупность воспитательных воздействий с отвечающими им требованиям, материальными и духовными условиями, подчиненных единой воспитательной цели, представляющих собой единое целое.

2.4. Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к учащимся.

Врачебный контроль за занимающимися предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год);
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением занимающихся рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

III. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «армрестлинг»

Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов для групп спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «армрестлинг» 1 года обучения

Таблица № 3

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	месяцы												Всего часов:
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка (ч)	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	58
Специальная физическая подготовка (ч)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (ч)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Техническая подготовка (ч)	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	31
Участие в спортивных соревнованиях (ч)	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Общее количество часов (ч)	11	12	11	11	13	11	11	12	12	10	12	12	138

Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов для групп спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «армрестлинг» 2 года обучения

Таблица № 4

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	месяцы												Всего часов:
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка (ч)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	70
Специальная физическая подготовка (ч)	4	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	4	54
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (ч)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Техническая подготовка (ч)	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	35
Участие в спортивных соревнованиях (ч)	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Общее количество часов (ч)	15	16	15	15	16	16	15	16	16	15	15	14	184

Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов для групп спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «армрестлинг» 3 года обучения

Таблица № 5

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	месяцы												Всего часов:
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка (ч)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Специальная физическая подготовка (ч)	6	6	7	6	6	6	6	6	7	6	6	6	74
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (ч)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Техническая подготовка (ч)	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	35
Участие в спортивных соревнованиях (ч)	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Общее количество часов (ч)	19	19	20	19	20	19	19	19	19	19	19	19	230

3.2. Рабочая программа по виду спорта «армрестлинг»

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать с учетом анатомо - физиологических и психологических особенностей, физической подготовленности занимающихся, а также уровня возможностей.

Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными по своим параметрам (объему, интенсивности, интервалам отдыха), что обеспечивает тренировочный эффект. Если нагрузка не меняется, то её

воздействие становится привычным и перестает быть развивающим стимулом. В оздоровительных целях диапазон нагрузок по ЧСС находится в пределах 130-150 ударов в минуту. Диапазон нагрузок средней интенсивности 140-160 ударов в минуту, большой интенсивности 160-180 ударов в минуту.

В основу учебной программы положены основополагающие принципы подготовки рукоборцев.

1. Принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля).

2. Принцип преемственности – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

3. Принцип вариативности – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки

Техническая подготовка

Под технической подготовкой следует понимать степень освоения занимающимися движений в избранном виде спорта. Правильное представление о технике позволяет точнее оценивать и лучше использовать в процессе тренировки основные и вспомогательные упражнения.

В технике поединка в армспорте принято выделять следующие положения:

1. Стойки (левосторонняя, правосторонняя).
2. Стартовая позиция.
3. Фаза атаки (достижение преимущества). Реализация преимущества.

Фазы атаки:

1. Атака через верх.
2. Атака крюком.
3. Атака толчком.

Основные технические принципы подготовки армрестлера:

1. Принцип рабочего угла и рабочей амплитуды.
2. Принцип рабочего направления.
3. Принцип приоритета статических напряжений.
4. Принцип микровременного воздействия.
5. Принцип длительного воздействия.
6. Принцип взаимозависимости мышц.
7. Принцип ограниченной амплитуды.
8. Основной принцип.

Спарринг Армрестлинг – это единоборство, поэтому спарринг необходим. Но спарринг это колоссальная нагрузка для мышц и связок, поэтому с ним нужно быть

осторожным. На каждой тренировке бороться не рекомендуется. Работа за столом не должна включать в себя лишь одну борьбу. Рукоборец должен оттачивать свои движения за столом для армспорта. Для новичков при работе на технику главный враг скорость и большая нагрузка. Выполняя упражнения с большой скоростью или большим сопротивлением партнёра трудно полностью контролировать правильность выполнения движения. При работе за столом необходимо постоянно менять спарринг – партнёров, чтобы в дальнейшем выполнять все движения вне зависимости от соперника, его веса, роста и техники борьбы.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка направлена на овладение рациональными формами введения спортивной борьбы в процессе соревновательной деятельности. Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приёмов, со способами их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики. В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Оно характеризуется способностью спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, предвидеть действия соперника, находить решение, которое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху. Главное средство обучения тактике – повторное выполнение упражнений, действий, элементов по задуманному плану (ведение поединка с изменением скорости, применение темпа, неожиданного для противника и т.д.)

Психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях является воспитание высоких морально-волевых и психологических качеств (дисциплинированность, трудолюбие, воля к победе, способность принимать поражение и т.п.) Спортивно-оздоровительный этап подготовки представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, чёткое исполнение указаний тренера, примерное поведение – на всё это должен постоянно обращать внимание тренер. С самого начала занятий необходимо воспитывать спортивное трудолюбие.

На конкретных примерах убеждать спортсмена, что успех в спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия и воли. В процессе сознательного преодоления трудностей и формируются моральноволевые качества. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время занятий и соревнований. Успешность воспитания занимающихся во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Система контроля

Тренером-преподавателем применяются следующие виды контроля: текущий, промежуточный.

Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы.

Формы контроля: наблюдение, беседы, тестирование, индивидуальные задания.

Промежуточный контроль диагностирования уровня качества освоения программы проводится в форме итогового учебно-тренировочного занятия или физкультурно-спортивного мероприятия после окончания каждого года обучения. Перевод обучающихся на следующий год обучения осуществляется без дополнительных требований к уровню освоения Программы при отсутствии медицинских противопоказаний. В конце каждого учебно-тренировочного года, начиная со второго года обучения, рекомендуется проводить тестирование обучающихся.

3.3. Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

3.4. Материально-технические условия реализации Программы:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых

Таблица № 6

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья	штук	1
2.	Вертикальный гриф	штук	1
3.	Весы (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 30 кг)	комплект	1
5.	Гири спортивные (8, 12, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
6.	Горизонтальная скамья	штук	1
7.	Диски для штанги (от 1,25 до 20 кг)	комплект	1
8.	Канат	штук	1
9.	Кистевой динамометр	штук	1
10.	Магнезница	штук	1
11.	Мат гимнастический	штук	1
12.	Наклонная скамья для тренировки брюшного пресса	штук	2
13.	Наклонная скамья со стойками	штук	1
14.	Перекладина	штук	1
15.	Подставка под ноги	штук	2
16.	Регулируемая скамья	штук	1
17.	Регулируемый блочный тренажер	штук	1
18.	Ремень для фиксации захвата рук	штук	2
19.	Секундомер	штук	1
20.	Скамейка гимнастическая	штук	1
21.	Скамья для жима лежа со стойками	штук	1
22.	Скамья Скота	штук	1
23.	Стеллаж для гантелей	штук	1
24.	Стенка гимнастическая	штук	2
25.	Стойка для дисков	штук	1
26.	Стойка для штанг	штук	1
27.	Стол для армрестлинга	штук	1
28.	Штанга	штук	1
29.	Эспандер кистевой	штук	2
30.	Эспандер резиновый	штук	2