

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

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



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

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

Срок реализации: 3 года

Авторы - разработчики:

Чепурнов О. В. – 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	6
2.3.	Воспитательная работа	7
2.4.	Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к учащимся	8
III.	СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	8
3.1.	Учебный план дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «каратэ»	8
3.2.	Рабочая программа по виду спорта «каратэ»	10
3.3.	Кадровые условия реализации программы.	12
3.4.	Материально-технические условия реализации программы	12

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по дисциплине «каратэ» 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 «каратэ»

Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов для групп спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «каратэ» 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	4	4	5	5	57
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	3	3	3	2	3	3	3	32
Участие в спортивных соревнованиях (ч)	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Общее количество часов (ч)	11	12	11	11	13	12	11	12	10	11	12	12	138

**Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов для групп спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «плавание»
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	3	3	3	3	2	3	3	3	35
Участие в спортивных соревнованиях (ч)	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Общее количество часов (ч)	15	16	15	15	17	16	15	16	15	15	15	14	184

**Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов для групп спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «плавание»
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 «каратэ»

Развитие координации и выносливости. Общие подготовительные, координационные упражнения выполняются в условиях различной опоры (твердая, мягкая) в различных плоскостях пространства.

Развитие силовых качеств. Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, спортивная. Бег на различные дистанции, вперед, назад, боком, скрестным шагом, с подниманием ног, с захлестом голени (назад, в сторону, внутрь) с поворотами, с ускорением. Упражнение для мышц живота, спины, развивающие мышцы рук и ног. Прыжковые упражнения и приседания. Развитие гибкости. Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты головы и туловища; упражнения из разных положений (сидя, лежа, стоя), с партнером и без него. Упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, гантелями.

Специальная физическая подготовка

Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для каратэ.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1 - 3 кг) одной и двумя руками из различных положений; в упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной); приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки; различные упражнения в челноке; многоскоки, прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки боком через гимнастическую скамейку; имитация передвижений в боевой стойке влево-вправо и вперед-назад;

Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25-30 м; бег с изменением скорости и направления движения; бег с низкого и высокого старта (15-20 м); рывки, скоростные движения на определенный сигнал; ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении; уход от брошенного мяча; челночный бег 3 по 10 м.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты с 10 включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения руками ногами и руками; наклоны и круговые движения туловищем; пружинистые покачивания в выпаде; растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая).

Упражнения для развития выносливости: многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции. Начальные основы техники карате: Техника стоек: назначение стоек, распределение веса в стойках, напряжение и расслабление. Техника перемещений: Шаг по дуге, приставной шаг, скользящий шаг и др. Базовая техника на месте, в движении: техника ударов руками, ногами, техника защит в различных стойках на месте и в движении. Техника ударов руками, ногами, защит: техника ударов руками: прямые, круговые и рубящие удары; техника

ударов ногами: удар вперед, удар в сторону, круговой удар, удар назад, «вертушки»; техника защит; две основные группы блоков: жесткие блоки, мягкие блоки и т.д. Техника комбинаций, ката, кумите: связь рука + рука, рука + нога, нога + рука, ног + нога и т.д. Изучение и выполнение ката. Спарринги. Страховка и самостраховка; различные виды падений. Контрольные нормативы: - выполнение контрольно-переводных нормативов - показательные выступления и участие в конкурсах, соревнованиях по упрощенным правилам, согласно календарному плану

Психологическая подготовка.

- формирование мотивации к занятиям каратэ;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств-«чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности юного спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

Средства и методы психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

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.	Весы напольные (до 180 кг)	шт	1
2.	Зеркало настенное (1,5х0,6 м)	шт	1
3.	Конус тренировочный (высота 50-60 см)	комплект	1
4.	Лапа тренировочная (малая)	шт	6
5.	Мешок боксерский (40 кг)	шт	12
6.	Мешок боксерский (60 кг)	шт	1
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	шт	1
8.	Напольное покрытие татами для каратэ (12х12 м)	комплект	2
9.	Плиометрический бокс (опора для прыжков)	комплект	1
10.	Секундомер	шт	1
11.	Устройство для подвески боксерских мешков	шт	1
12.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	2
13.	Фишки пластиковые для разметки	набор	1
14.	Эспандер резиновый жгут (разного диаметра)	шт	4