**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО ПО
«Спортивная школа «Олимп»
_____А.А.Акавов
Приказ от 30.12.2025 № 671

Принята на заседании
Тренерского совета
протокол от 26.12.2025 № 03

# Рабочая программа
# по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»
**(дисциплина: пауэрлифтинг)**

Этап спортивной подготовки:
этап начальной подготовки
первого года обучения
Возраст обучающихся: 24-43 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
тренер-преподаватель О.В Соловьев

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина: «пауэрлифтинг») (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Государственном автономном учреждении дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп» (далее – Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28.11.2022 г. № 1084 [1] (далее – ФССП).

## Характеристика программы

**Целью Программы** является: физическая реабилитация; социальная адаптация и интеграция; укрепление и сохранение здоровья; воспитание личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в избранном виде спорта.

**Задачи Программы:**

- выявлять наиболее одаренных обучающихся;
- развивать у обучающихся физические качества, способности;
- формировать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта;
- укреплять здоровье;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- формировать навыки коллективного взаимодействия, навыки и привычки этических норм поведения;
- изучать основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- создать условия для прохождения спортивной подготовки для достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивают формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности, перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и

---

[1] (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022 г., регистрационный № 71704).

взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека; умение выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность; ориентирование на определение будущей профессии; приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

Численный состав учебно-тренировочной группы, срок реализации программы, возраст обучающихся группы этапа начальной подготовки первого года обучения

| Этап спортивной подготовки | Срок реализации этапа спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки первого года обучения (НП-1/3) | 1 | 24-43 | 6 |

Режим занятий

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации рабочей программы устанавливается в часах (60 минут) и не превышает на этапе начальной подготовки первого года обучения — двух часов. Недельная учебная нагрузка – 6 часов, общее количество часов в год – 312.

Объемы учебной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки первого года обучения

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество часов |
|---|---|---|
| 1. | Общая физическая подготовка | 156 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 75 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 6 |
| 4. | Техническая подготовка | 47 |
| 5. | Тактическая подготовка | 6 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 6 |
| 7. | Психологическая подготовка | 3 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 6 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 7 |
| Общее количество часов в год | | 312 |

Виды (формы) обучения

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы:

- форма обучения – очная;

- учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования.

Учебный план

Рабочая программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план для группы этапа начальной подготовки первого года обучения

| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Общая физическая подготовка | 156 | 13 | 12 | 14 | 13 | 14 | 12 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 10 |
| Специальная физическая подготовка | 75 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 6 | - | 1 | 1 | 1 | - | - | - | 1 | 1 | 1 | - | - |
| Техническая подготовка | 47 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Тактическая подготовка | 6 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | - | 1 | - | - |
| Теоретическая подготовка | 6 | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | 1 |
| Психологическая подготовка | 3 | 1 | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - | - | - | - |
| Инструкторская и судейская | 6 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - | 1 | - | - | 1 | - |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| практика | | | | | | | | | | | | | |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 7 |
| ВСЕГО | 312 | 26 | 24 | 28 | 26 | 28 | 24 | 28 | 26 | 24 | 26 | 24 | 28 |

Расписание учебно-тренировочных занятий на 2026 год

| Наименование группы, недельная нагрузка | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки первого года обучения, (НП-1/3) | 17.00-18.00 | 17.00-19.00 | 17.00-18.00 | 18.00-19.00 | 17.00-18.00 | Выходной | Выходной |

## 2.7. Календарный план воспитательной работы

Неотъемлемой частью образовательного процесса является воспитательная работа. Главной целью воспитательной работы является содействие формированию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, создание условий для самореализации.

Задачи воспитательной работы:

- формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей;
- формирование поведения: умений, навыков;
- создание условий для развития обучающихся в области спорта, их физических, интеллектуальных и творческих способностей;
- создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Методы воспитательной работы:

- указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики на учебно-тренировочных занятиях;
- обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- проведение бесед дискуссионного характера;
- положительный личный пример тренера-преподавателя;
- организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера;
- организованная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение обучающихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;
- выполнение режима дня:

- методы поощрения и наказания (осуждения).

Календарный план воспитательной работы на 2026 год

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|---|
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:**<br>- формирование навыков правильного | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков спортсменов и мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора обучающихся. | В течение года |

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие «О ценностях чистого спорта» | 1 раз в год | Рассмотреть вопросы:<br>- Что такое допинг и допинг-контроль<br>- Исторический обзор проблемы допинга<br>- Последствия допинга для здоровья<br>- Допинг и зависимое поведение<br>- Профилактика допинга<br>- Как повысить результаты без допинга<br>- Причины борьбы с допингом |
| | Теоретическое занятие «Формирование антидопинговой культуры» | 1 раз в год | Использовать памятки и презентации. Научить обучающихся пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ |
| | Практическое занятие | 1 раз в месяц | Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса. |

Целью плана антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

1) Ознакомление тренерско-преподавательского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные ВАДА и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента);

2) Предоставление обучающимся информации обо всех аспектах допинг-контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением;

- знания о субстанциях и методах, запрещенных в соревновательный и внесоревновательный периоды;

- знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

3) Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами;

4) Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

5) Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с обучающимися и персоналом учреждения;

6) Пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте.

**Планы инструкторской и судейской практики**

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований. Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы. Обучающиеся овладевают принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий развивается способность обучающихся наблюдать за выполнением заданий другими обучающимися, находить ошибки и исправлятьих.

Планы инструкторской и судейской практики

| Содержание мероприятия | Виды практических заданий | Сроки реализации |
|---|---|---|
| 1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися этапа начальной подготовки | 1.Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочногозанятия<br>2.Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке<br>3.Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам<br>4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств<br>5.Подбор упражнений для совершенствованиятехники выполнения движения<br>6. Ведение дневника самоконтроля | Устанавливаются в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки |
| 2. Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий | 1.Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя | |
| 3. Выполнение необходимыхтребований для присвоения квалификационной категории | 1.Судейство официальных спортивныхсоревнований<br>2.Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи | |

## Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинские мероприятия направлены на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия обучающихся. Ежегодно обучающиеся проходят медицинский осмотр (обследование). Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам. Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

| № п/п | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
|---|---|---|
| 1. | Рациональное питание:<br>- сбалансировано по энергетической ценности;<br>- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы,витамины);<br>соответствует характеру, величине и направленности тренировочныхи соревновательных нагрузок | В течение всего периода спортивной подготовки |
| 2. | Физиотерапевтические методы:<br>1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж<br>2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ,теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.<br>3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами<br>4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия,УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции | В течение всего периода реализации годового учебно-тренировочного плана, с учетом физического состояния обучающегося<br><br>По назначению врача |
| 3. | Медико-восстановительные средства назначаются только врачом и применяются только под контролем врачебного персонала | В течение всего периода реализации Программы, с учетом физического состояния обучающегося |

### Система контроля и зачетные требования

По итогам освоения программы обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы на этапе начальной подготовки первого года обучения, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: «пауэрлифтинг» (I, II, III функциональные группы);

- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

Прием контрольно-переводных нормативов осуществляется с 15 по 25 декабря текущего года.

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | мужчины | женщины |
| Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы) | | | | |
| 1. | И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы | м | не менее | |
| | | | 4 | |
| 2. | И.П. – лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 5 кг | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | - |
| 3. | И.П. – лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг | количество раз | не менее | |
| | | | - | 5 |
| 4. | И.П. – лежа на спине. Поднимание туловища | количество раз | максимальное | |
| 5. | И.П. – лежа. Удержание палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 5 кг | с | не менее | |
| | | | 10,0 | - |
| 6. | И.П. – лежа. Удержание палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг | с | не менее | |
| | | | - | 10,0 |

Методические указания по организации сдачи контрольных нормативов

Целью сдачи контрольных нормативов является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Комплекс упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической и специальной физической подготовки на этапе.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.

Результатом сдачи контрольных нормативов является контроль за уровнем общей физической и специальной физической подготовки обучающегося, а также выполнение разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Материально-технические условия

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают: наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие спортивного зала с возможностью установки специализированного оборудования для жима штанги лежа для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[2]; обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА обучающихся; обеспечение спортивной экипировкой с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА; обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|---|---|
| Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы) | | | |
| 1. | Палка гимнастическая утяжеленная (бодибар) (3, 5, 7, 12 кг) | комплект | 2 |
| 2. | Брусья гимнастические | штук | 1 |
| 3. | Весы до 200 кг (для взвешивания колясочников) | штук | 1 |
| 4. | Гантели переменной массы (от 3 до 60 кг) | пар | 2 |
| 5. | Гимнастический шар 75-85 см в диаметре | штук | 2 |
| 6. | Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг) | комплект | 2 |
| 7. | Динамометр кистевой (до 30 кг) | штук | 2 |
| 8. | Зеркало настенное (0,6х2 м) | комплект | 4 |
| 9. | Магнезница | штук | 2 |
| 10. | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 11. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 4 |

[2] с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12. | Наклонная скамья | штук | 1 |
| 13. | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 14. | Помост для пауэрлифтинга | комплект | 4 |
| 15. | Плинты для штангистов | пар | 3 |
| 16. | Эспандер резиновый ленточный | комплект | 4 |
| 17. | Ремни привязочные | штук | 3 |
| 18. | Секундомер | штук | 3 |
| 19. | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| 20. | Скамейка паралимпийская для жима лежа | штук | 3 |
| 21. | Слингшот для жима разной жесткости и размеров | комплект | 3 |
| 22. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 23. | Стеллаж для хранения дисков и штанг | штук | 4 |
| 24. | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 25. | Стойки для приседания со штангой | штук | 1 |
| 26. | Табло информационное световое электронное | комплект | 2 |
| 27. | Тренажер гравитон | штук | 1 |
| 28. | Тренажер для гиперэкстензий | штук | 2 |
| 29. | Тренажер для жима сидя на грудные мышцы | штук | 1 |
| 30. | Тренажер кроссовер | штук | 1 |
| 31. | Тренажер пресс-машина | штук | 1 |
| 32. | Тренажер жим сидя на грудные мышцы | штук | 1 |
| 33. | Цепи-утяжелители для штанги | пар | 3 |
| 34. | Гриф для пара пауэрлифтинга с замками | комплект | 4 |
| 35. | Диски весом 0,25, 0,5, 1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25, 50 кг | комплект | 4 |