

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ПЕРСЕЙ»

СОГЛАСОВАНО

протокол Экспертного совета
№ 1/С от «04» февраля 2022 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор

А.А. Шестаков

Приказ № ДО-у/87/2023 от «29» мая 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«САМБО»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Категория обучающихся: 10-17 лет

Объем: 72 часа

Форма обучения: очная

г. Иркутск, 2023

Дополнительная общеразвивающая программа рассмотрена на заседании Экспертного совета протокол от «04» февраля 2022 г. № 1/С

Разработчик программы:

Мельникова Разина Агьямовна, заместитель директора государственного казенного учреждения Иркутской области «Спортивная школа по самбо»

Рецензент:

Моисеев Владимир Валерьевич, исполнительный директор Иркутской региональной физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация самбо»

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы.

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

–Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;

–Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

–Приказ Минпросвещения России № 196 от 09.11.2018 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»;

–Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.10.2020 N 60590);

–Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) / Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015г.;

–Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413). (С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.);

–Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897) (С изменениями и дополнениями от:29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.);

–Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

–Устав ОЦ «Персей»;

–Положение о разработке и реализации дополнительных общеразвивающих программ.

1.2. Актуальность программы.

Самбо – не только вид спортивного единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо - это, прежде всего, наука обороны. Самбо не только учит самозащите, но и формирует твердый характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в профессиональной и общественной деятельности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формированию нравственного основания и качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Летний период составляет значительную часть годового объема тренировочной нагрузки, это время для полноценного, правильно организованного тренировочного процесса, отдыха, оздоровления и воспитания.

Программа способствует формированию потребности в здоровом образе жизни, мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование.

1.3. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.4. Адресат программы: к освоению программы допускаются обучающиеся по общеобразовательным программам в возрасте от 10 до 17 лет, проживающие на территории Иркутской области, прошедшие отбор и попавшие в состав сборной команды от муниципальных образований, Иркутской области по виду спорта «самбо». Отбор проводится на основе результатов выступления на мероприятиях единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий на 2022 и 2023 год.

1.5. Цель, задачи и планируемые результаты освоения программы:

Целью программы является: усовершенствование технико-тактических навыков спортсменов, подготовка к соревнованиям по самбо.

Задачи:

- получение спортсменами знаний в области самбо, освоение правил и тактики на соревнованиях, изучение истории самбо, опыта мастеров прошлых лет;
- овладение методами определения уровня физического развития самбистов и корректировки уровня физической готовности;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- повышение скоростной и специальной выносливости, повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- создание условий для сохранения, укрепления, дальнейшего развития функциональной подготовленности организма;
- использование естественных сил природы для обеспечения необходимого уровня физического развития, физической подготовленности;
- воспитание самостоятельности;
- соблюдение норм коллективного и индивидуального поведения.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты:

- знания, умения и навыки по виду спорта самбо;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- овладение навыками выполнения техники бросков с разных захватов и с разных направлений;
- знание особенностей функционирования организма;
- знание основ личной гигиены;
- знание основ здорового образа жизни и закаливания организма;
- умение быть активным участником тренировочного процесса;
- умение использовать свой технический арсенал для успешного выполнения поставленной задачи.

Личностные результаты:

- чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
- смелость, стойкость, решительность, выдержка, мужество;
- уважительное отношение к чужому мнению;
- чувство уверенности в себе, вера в свои возможности.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- понимать своё продвижение в овладении содержанием курса;
- замечать и исправлять свои ошибки.

Познавательные:

- понимать информацию, представленную в виде текста, рисунков, схем;
- умение анализировать свои ошибки, делать выводы;
- находить рациональное решение поставленной задачи.

Коммуникативные:

- участвовать в диалоге при выполнении заданий;
- осуществлять взаимопроверку.

1.6. Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 72 часа и предполагает овладение материалом в течение 14 дней. Данное количество часов определяется содержанием и прогнозируемыми результатами программы.

1.7. Форма обучения очная.

1.8. Формы аттестации. Оценочные материалы.

Для отслеживания результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Самбо» в каждом разделе предусмотрен диагностический инструментарий, который помогает тренеру оценить уровень и качество освоения учебного материала. В качестве диагностического инструментария используются:

- тестирование (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки)
- контрольные тренировочные спарринги.

1.9. Режим занятий – реализация программы проходит в течение 14 дней в очной форме в рамках профильной смены. Занятия проводятся не более 6 часов в день (45 минут) с перерывом между занятиями не менее 10-15 мин.

1.10. Особенности организации образовательной деятельности.

Содержание программы реализуется через решение на занятиях поставленных задач: совершенствование технической подготовленности, повышения уровня физической и специальной подготовки, укрепление здоровья и закаливание организма детей.

Решение задач осуществляется через: тренировочные занятия, пребывание на свежем воздухе, проведение оздоровительных, спортивных мероприятий.

1.11. Форма итоговой аттестации – сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта. Проводится в соревновательной обстановке в конце соответствующего этапа обучения.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Учебный план по очной форме обучения.

№	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	всего часов	Распределение часов		Промежуточная аттестация
			теоретические занятия	практические занятия*	форма
I	Раздел 1. Теоретическая подготовка	12	12		Тестирование
1.1	Правила вида спорта «самбо»	2	2		
1.2	Правила поведения и техника безопасности в зале борьбы, на стадионе, и соревнованиях	2	2		

1.3	История зарождения самбо в мире	1	1		
1.4	История самбо в Иркутской области	1	1		
1.5	Медико-биологическое обеспечение в спорте	6	6		
II	Раздел 2. Практическая подготовка	57		57	Соревнования
2.1	Общая физическая подготовка	10		10	
2.2	Специальная физическая подготовка	10		10	
2.3	Техническая, тактическая подготовка	24		24	
2.4	Инструкторская и судейская подготовка	3		3	
2.5	Контрольные упражнения и соревнования	10		10	Контрольное тестирование (нормативы)
Итоговая аттестация		3		3	Соревнования
Итого:		72	12	60	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

3.1. Для реализации дополнительной общеразвивающей программы предусмотрена очная форма обучения.

3.2. Срок освоения ДОП составляет 14 дней.

3.3. Календарные сроки реализации ДОП устанавливаются ОЦ «Персей» на основании плана-графика.

№	Наименование разделов, дисциплин, модулей и тем	всего часов	Дни															
			1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10	11	12	13	14		
I	Раздел 1. Теоретическая подготовка	12																
1.1.	Правила вида спорта «самбо»	2			1	1												
1.2.	Правила поведения и техника безопасности в зале борьбы, на стадионе, и соревнованиях	2	1	1														
1.3	История зарождения самбо в мире	1						1										
1.4	История самбо в Иркутской области	1												1				
1.5.	Медико-биологическое обеспечение в спорте	6								1	1	1	1	1	1	1		
II	Раздел 2. Практическая подготовка	57																
2.1	Общая физическая подготовка	10	1	1	1	1		1		1	1	1	1	1				
2.2	Специальная физическая подготовка	10		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1				
2.3.	Техническая, тактическая подготовка	24		2	3	3	2	3		3	3	3	2					
2.4.	Инструкторская и судейская подготовка	3					1								1	1		
2.5.	Контрольные упражнения и соревнования	10	1	1			2								2	4		
Итоговая аттестация		3																3
Всего			3	6	6	6	6	6		6	3							
Итого			72															

4. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Наименование, содержание раздела, дисциплины (практические, теоретические занятия)	Всего часов
Раздел 1. Теоретическая подготовка	12
Тема 1.1. Правила вид спорта «самбо»	2
Тема 1.2. Правила поведения и техника безопасности в зале борьбы, на стадионе, соревнованиях	2
Тема 1.3. История зарождения самбо в мире	1
Тема 1.4. История самбо в Иркутской области	1
Тема 1.5. Медико-биологическое обеспечение в спорте	6
Раздел 2. Практическая подготовка	57
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	10
Зарядка общеподготовительные упражнения	
Разминка самбиста, стретчинг, упражнения с партнером, с самбистским поясом, акробатика	
Средства для развития общих физических качеств (силовые, скоростные, повышающие выносливость, гибкость, координация)	
Тема 2.2. Специальная физическая подготовка	10
Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховка)	
Специально-подготовительные упражнения для бросков	
Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа	
Тема 2.3. Техническая, тактическая подготовка	24
Совершенствование техники выполнение переворотов на удержания (атакуемый в различных исходных положениях)	
Совершенствование техники выполнение болевых на руки (атакуемый в различных исходных положениях)	
Разъединение сцепленных рук атакуемого для проведения болевых на руки;	
Тренировочные схватки в партере	
Игровые тренировки	
Тема 2.4. Инструкторская и судейская подготовка	3
Опасные положения в самбо;	
Предупреждение травматизма во время занятий (правила поведения на ковре);	
Тема 2.5. Контрольные упражнения и соревнования	10
Скоростные качества: Бег 60м., 800 м.,	
Силовые качества: Подтягивание, сгибание и разгибание в упоре лежа, подъем туловища лежа на спине (11сек), прыжок в длину с места	
Техническое мастерство: владение техникой борьбы	
Итоговая аттестация	3

- владение терминологией и знание классификации технических действий в партере; - выполнение переворотов на удержания (атакуемый в различных исходных положениях); - выполнение болевых на руки (атакуемый в различных исходных положениях);	3
Итого	72

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

5.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы на базе кампуса:

- здание столовой, актовый зал;
- здание столовой, пресс-центр;
- корпус 1, кабинет № 25;
- корпус 4, кабинет № 30;
- корпус 4, тренажерный зал;
- спортивные площадки, территория кампуса.

Мебель, оборудование и спортивный инвентарь ОЦ Персей (Приложение 1).

Специализированное оборудование, предоставляемое спортивными федерациями, учреждениями дополнительного образования, учреждениями физической культуры и спорта Иркутской области (Приложение 2).

5.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
 2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо, утвержденный приказом Минспорта РФ от 12.10.2015 г. № 932;
- Основные и дополнительные источники:
1. Гожин В.В., Дементьев В.Л., Сизяев С.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца: монография. - Москва. 2009.
 2. Зезюлин Ф. М. Самбо. Учебно-методическое пособие. - Владимир, 2003. - 180 с.
 3. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
 4. Маркиянов О.А., Урмаев А.Н., Алешев Н.А. Обучение сложным приемам в борьбе самбо. Метод. указания к практическим занятиям. - Чебоксары: ЧГУ, 2001.
 5. Мороз В.В., Замаев В.А., Киселева Н.М. Теоретические основы борьбы самбо: (техн. характеристики и морфофункциональные аспекты приемов). Учеб. пособие. - Хабаровск, изд-во ДВГАФК, 1999.
 6. Новиков Н.А., Старшинов В.И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. - М.: МИФИ, 1985.
 7. Парунцев Ю.Н. Обобщение опыта работы отделения борьбы самбо в МИИТе. Учеб. пособие. - М.: МИИТ, 2000.
 8. Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.
 9. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков - М.: Советский спорт, 2005. - 240 с.
 10. Селуянов В.Н., Максимов Д.В., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев

(самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации. Физкультура и спорт. - Москва. 2011.

11. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. I. Пропедевтика. - М.: Советский спорт, 1997.

12. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. II. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1998.

13. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.

14. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000.

15. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.

16. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

17. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. - Москва, издат.«ФАИР-ПРЕСС», 1998. - 400 с

18. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. - М.: Физкультура и спорт, 1976.

19. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. - М.: РГАФК, 1996.

20. Шестаков В.Б., Ерегина С.В., Емельяненко Ф.В. Самбо. Наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов.-М.:Физкультура и спорт. 2012.

Перечень ресурсов информационно–телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения программы:

1) <http://mirsovetov.ru/a/sorts/training/sambo.html> - самбо, система тренировок и приемы

2) <http://petrradchenko.narod.ru/sambo.html> - базовая техника самбо

3) <http://www.allbudo.ru/2009/09/sambo-sambo/> - мир боевых искусств и единоборств

4) <http://www.free-time.ru/razdels/fight/sambo.html>

5) <http://www.osambo.info/metodika> - о самбо - методика и техника преподавания

самбо

6) (irksambo.ru) – Федерация самбо Иркутской области

7) <http://www.sambo.ru/> - Всероссийская федерация самбо

8) [http://www.sambo.spb.ru/hi_story/hi_story .htm](http://www.sambo.spb.ru/hi_story/hi_story.htm) - борьба САМБО - информационная

база

9) <http://www.sambo-fias.org/> - официальный сайт международной федерации самбо

10. <http://olimpiada.dljatebja.ru/> – Летние и зимние олимпийские игры

11. https://www.elibrary.ru/project_user_tools.asp – Научная электронная библиотека

5.3. Кадровое обеспечение. Реализация программы обеспечивается кадрами, имеющим образование, соответствующее направленности программы.

5.4. Организация образовательного процесса.

Каждый обучающийся имеет свою личную спортивную экипировку самбиста, а также спортивную форму для занятий на улице. Тренерским составом дополнительно формируются комплекты спортивного инвентаря для ОФП, СФП и спортивных игр.

Каждый обучающийся имеет рабочее место с доступом к сети Интернет (при необходимости), к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам, электронной библиотеке «Библиоклуб».

Программа обеспечивается учебно-методическим комплексом и материалами по всем дисциплинам, разделам (модулям).

Каждый обучающийся обеспечен не менее чем одним учебным печатным и/или электронным изданием по каждой дисциплине (модулю) (включая электронные базы периодических изданий).

Образовательная деятельность обучающихся предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции и практические занятия, игры, соревнования и др.

Реализации программы обеспечивается федерацией самбо Иркутской области

борцовским ковром (предоставление и доставка ковра).

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

6.1. Текущая оценка результатов освоения программы осуществляется тренером в форме проверки тестирования и тренировочных спаррингов.

6.2. Освоение ДОП заканчивается сдачей контрольных нормативов по ОФП, СФП и ТТП обучающихся.

6.3. В соответствии с учебным планом, итоговая аттестация по программе «Самбо» проводится в форме соревнований «Король Партера».

6.4. Порядок проведения итоговой аттестации:

Для оценки технико-тактических действий проводится зачётное занятие «Король Партера». Тренерский состав и спортсмены, привлекаются к ведению оценочных и аналитических материалов, по итогам соревновательной части. Зачётное занятие «Король партера» строится в форме соревнований. Для их проведения обучающиеся делятся на 4-5 нестандартных весовых категорий по решению тренерского совета. Борьба проводится по круговой системе «Каждый с каждым»

Результаты ТС оцениваются по следующим направлениям:

- динамика показателей физического развития (тестирование офп и сфп);
 - владение терминологией и знание классификации технических действий в партере;
 - технико-тактическая подготовка, владение техникой борьбы.
 - выполнение переворотов на удержания (атакуемый в различных исходных положениях);
 - выполнение болевых на руки (атакуемый в различных исходных положениях);
- Зачет среди юношей/девушек отдельный.

Мебель, оборудование и спортивный инвентарь ОЦ Персей

Мебель:

- Стол учебный тип 5 (1400*800*750мм) каркас-белый, столешница-венге
- Стол учебный тип1 (1 220x720x40мм) каркас-белый, столешница- вяз
- Кресло для обучающихся Тип1 сетчатая ткань, крестовина металлическая хром
- Стул для обучающихся Тип 4, хромированный металл, искусственная кожа черная
- Устройство для проведения экспериментов тип 5 Стол ученический лабораторный СШМ-1200 (900*600*750)
- Приставка к устройству для проведения экспериментов тип 1 (Стул ученический поворотный с регулируемой основой)

Оборудование кабинетов:

- Интерактивный комплекс Тип 4 (Крепление для монитора+ Стеклопанель магнитно-маркерная доска Askill Lux 120x240 см
- Монитор АОС 23.8" Value Line 24V2Q(00/01) черный IPS LED 5ms 16:9 HDMI матовая
- Интерактивный комплекс Тип 4. Доска, монитор, мышь, клавиатура, проектор, блок питания
- Комплект анатомических моделей демонстрационный (состоит из 19 моделей)
- Фонендоскоп
- Тонометр электронный
- Тонометр механический
- Аптечка универсальная для оказания первой помощи 105.31

Оборудование тренажерного зала:

- Велотренажер
- Гантеля сборная
- Гиря Титан 10 кг
- Гиря Титан 12 кг
- Гиря Титан 24 кг
- Гиря Титан 32 кг
- Гиря Титан 6 кг
- Гриф для штанги PОВ86-20B0-50
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм 2,5 кг
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм, 1,25 кг
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм, 10 кг
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм, 15 кг
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм, 20 кг
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм, 5 кг
- Дорожка беговая
- Комплект гантелей (20 шт.)
- Медбол GB-703, 1 кг, цвет красный
- Медбол GB-703, 2 кг, цвет оранжевый
- Медбол GB-703, 3 кг, цвет желтый
- Медбол GB-703, 5 кг, цвет синий
- Прямая скамья для пресса (скамья для пресса)
- Силовой тренажер со встроенными весами (Кроссовер со стеком 60кг., Силовая рама Артикул: D700)

- Скамейка с регулируемым уровнем спинки
- Стойка DFC для хранения дисков диаметром 51мм
- Стойка для гирь
- Стойка для медболов
- Стойка для приседаний WEIDER PRO 7500
- Стойка под гантели (подставка под гантельный ряд)
- Тренажер для мышц спины Гиперэкстензия

Спортивное оборудование, инвентарь:

- Sand Bag PROFIT, 15 кг
- Акустическая система Sony MHC-V42D
- Весы спортивные высокоточные Арт. AC-2121 (весы электронные с пределами)
- Диск балансировочный FA-201 зеленый Starfit
- Жгут эспандер 4 м
- Кушетка массажная размер (Д*Ш*В) 180*60*70 см
- Мат гимнастический, поролон, тент, 200*100*10 см (синий, красный)
- Мат фляк-тренер (Диаметр 80, толщина 35)
- Мини-ворота для футбола 120*80*55
- Мобильная баскетбольная стойка 500 DFC STAND50P
- Модульный массажный коврик OPTO Набор №10 Ассорти
- Мяч баскетбольный JB-300 №6 Logel
- Мяч баскетбольный JB-400 №7
- Мяч баскетбольный JB-500 №5
- Мяч баскетбольный Logel JB-300 №5 (для юношей от 7-10 лет)
- Мяч баскетбольный Logel JB-300 №6 (для юношей от 12 до 16 лет)
- Мяч баскетбольный Logel JB-300 №7 (для юношей от 17 и старше)
- Мяч волейбольный Logel JV-400
- Мяч для регби "GILBERT G-TR300"
- Мяч футбольный Logel JS-1110 Urban №5
- Мяч футбольный LS-460 Force №5 Logel
- Насос для мячей с иглами BODI FORM BF-PO2
- Насос электрический Bestway 220B (от сети)
- Палки деревянные гимнастические 120 см
- Полусфера "BOSU" GB-501 с эспандерами, с насосом, зеленый, Starfit
- Ролик для разминки (ролик для йоги)
- Секундомер электронный "TORRES Stopwatch"
- Скакалка обычная (длина 3 м.)
- Скакалка скоростная Torneo (длина 3,1 м.)
- Стол теннисный STAR LINE GAME OUTDOOR 2 с сеткой
- Стоялки гимнастические WORKOLT C3 (32мм)
- Эспандер "TORRES латеральный" AI 0045
- Эспандер гироскопический кистевой

Специализированное оборудование, предоставляемое спортивными федерациями, учреждениями дополнительного образования, учреждениями физической культуры и спорта Иркутской области

- Борцовский ковер, состоящий из покрытия борцовского ковра (1 шт.) и матов (72 шт.)
- Напольное покрытие татами (комплект)