

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ И НЕПРЕРЫВНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»  
(«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ»)

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ  
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ПЕРСЕЙ»

СОГЛАСОВАНО

Председатель экспертного совета  
по направлению «Спорт»

 П.А. Богатырев  
протокол Экспертного совета

№ 10 от «04» февраля 2022 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор

 О.Г. Кондратьева

приказ № ДО-У/91/2022

от «16» марта 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«САМБО»

Направленность: физкультурно-спортивная

Категория обучающихся: 10-17 лет

Объем: 72 часа

Форма обучения: очная

г. Иркутск, 2022

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 института;

–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 2021 и 2022 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
<b>I</b>	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>12</b>		<b>Тестирование</b>
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		
<b>II</b>	<b>Раздел 2. Практическая подготовка</b>	<b>57</b>		<b>57</b>	<b>Соревнования</b>
2.1	Общая физическая подготовка	10		12	
2.2	Специальная физическая подготовка	10		12	
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)
<b>Итоговая аттестация</b>		<b>3</b>		<b>3</b>	<b>Соревнования</b>
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	

### 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 институтом 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
<b>I</b>	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>	<b>12</b>														
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	
<b>II</b>	<b>Раздел 2. Практическая подготовка</b>	<b>57</b>														
2.1	Общая физическая подготовка	10	1	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	
<b>Итоговая аттестация</b>		<b>3</b>														3
<b>Всего</b>			<b>3</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>3</b>
<b>Итого</b>			<b>72</b>													

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Наименование, содержание раздела, дисциплины (практические, теоретические занятия)	Всего часов
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>	<b>12</b>
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
<b>Раздел 2. Практическая подготовка</b>	<b>57</b>
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>10</b>
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)	
<b>Тема 2.2. Специальная физическая подготовка</b>	<b>10</b>
Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховка)	
Специально-подготовительные упражнения для бросков	
Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа	
<b>Тема 2.3. Техническая, тактическая подготовка</b>	<b>24</b>
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	
<b>Тема 2.4. Инструкторская и судейская подготовка</b>	<b>3</b>
Опасные положения в самбо;	
Предупреждение травматизма во время занятий (правила поведения на ковре);	
<b>Тема 2.5. Контрольные упражнения и соревнования</b>	<b>10</b>
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	
<b>Итоговая аттестация</b>	<b>3</b>
- владение терминологией и знание классификации технических действий в партере;	3
- выполнение переворотов на удержания (атакуемый в различных	

исходных положениях); - выполнение болевых на руки (атакуемый в различных исходных положениях);	
<b>Итого</b>	<b>72</b>

## 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., Замараев 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://petrardchenko.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](http://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](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 РОВ86-20ВО-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 стеклом 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 Art. 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" A1 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)