

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Спортивная школа «Олимп»



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШ «Олимп»

И.О. Чалов

«13» апреля 2026 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг»
На 2026-2033 г.**

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки
по виду спорта

Вид спорта: Пауэрлифтинг
Срок реализации программы 7 лет

г. Тула 2026 год

Содержание

Пояснительная записка	3
I. Общие положения.....	7
1.1. Характеристика вида спорта «Пауэрлифтинг».....	7
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	11
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы, количество лиц, проходящих спортивную подготовку.....	11
2.2. Объем Программы.....	13
2.3. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:.....	14
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	17
2.5. <i>Календарный план воспитательной работы</i>	20
2.6. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:.....	23
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	26
2.8. Планы медицинских, медико — биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	26
III. Система контроля	31
3.1. Требования к результатам Программы.....	31
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	32
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.....	32
IV. Рабочая программа по виду спорта «пауэрлифтинг».....	37
4.1. Структура годового цикла (названия и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	37
4.2. Техническая подготовка.....	39
4.3. Особенности спортивной подготовки на этапах в рамках Программы.....	41
4.4. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.....	44
4.5. Учебно - тематический план.....	44
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг».....	49
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	49
Информационно-методические условия реализации Программы.....	58
Список литературных источников:.....	58

Пояснительная записка

к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг»

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утверждёнными приказом Министерства спорта РФ от 14.08.2025 № 654, санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи.

Пауэрлифтинг — вид спорта, направленный на развитие силовых качеств человека через выполнение трёх базовых упражнений: приседания со штангой, жим штанги лёжа и становая тяга.

Актуальность программы обусловлена растущим интересом к силовым видам спорта среди молодёжи, необходимостью системной подготовки спортсменов для участия в соревнованиях различного уровня, потребностью в формировании здорового образа жизни и воспитании волевых качеств у подрастающего поколения, важностью профилактики травматизма через обучение правильной технике выполнения упражнений.

Цель программы является многолетняя спортивная подготовка обучающихся по виду спорта «пауэрлифтинг», направленная на развитие

физических качеств, совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов.

Задачи:

- освоение техники выполнения базовых упражнений пауэрлифтинга;
- изучение правил соревнований и антидопинговых правил;
- формирование знаний о гигиене, режиме дня, питании спортсмена.
- развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.
- воспитание дисциплинированности, целеустремлённости, воли к победе;
- формирование навыков работы в команде и взаимопомощи;
- привитие ценностей здорового образа жизни.
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- профилактика нарушений осанки и развития мышечного корсета;
- закаливание и укрепление иммунитета.

Программа рассчитана на многолетнюю подготовку и включает следующие этапы:

Этап начальной подготовки (НП) — 2 года, возраст зачисления с 10 лет, задачи этапа - общая физическая подготовка, освоение базовой техники, формирование интереса к спорту.

Учебно-тренировочный этап (УТГ) — 4–5 лет, возраст с 12 лет, задачи этапа - специализация в пауэрлифтинге, развитие силовых качеств, участие в соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) — без ограничения по срокам, возраст с 16 лет и старше, задачи этапа - достижение высоких результатов, подготовка к соревнованиям всероссийского и международного уровня.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) — без ограничения по срокам, возраст с 17 лет и старше, задачи этапа - поддержание формы на уровне сборных команд, участие в крупнейших соревнованиях.

Формы занятий: групповые, индивидуальные, смешанные. Режим занятий по этапам: начальная подготовка 3–4 занятия в неделю (6–8 часов);

учебно-тренировочная группа 4–6 занятий в неделю (14–18 часов); этап совершенствования спортивного мастерства 6–9 занятий в неделю (20–24 часа).

По итогам освоения программы обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности и оказания первой помощи;
- основы гигиены и режима дня спортсмена;
- правила соревнований по пауэрлифтингу;
- антидопинговые правила.

Уметь:

- технически правильно выполнять приседания, жим лёжа, становую тягу;
- планировать и контролировать тренировочную нагрузку;
- анализировать свои результаты и ошибки.

Владеть:

- навыками самоконтроля и восстановления;
- методами психологической подготовки к соревнованиям;
- способностью выполнять нормативы ЕВСК.

Учебно-тренировочный процесс строится с учётом принципов спортивной тренировки (постепенность, систематичность, индивидуализация), возрастных и гендерных особенностей спортсменов, периодизации нагрузки (подготовительный, соревновательный, переходный периоды) и необходимости регулярного медицинского контроля.

Оценка достижений осуществляется через текущий контроль (оценка техники выполнения упражнений), промежуточную аттестацию (выполнение контрольно-переводных нормативов), итоговую аттестацию (результаты соревнований, выполнение разрядных норм ЕВСК), медицинское обследование (2 раза в год).

Для реализации программы необходимо специализированный спортивный зал с вентиляцией и освещением, оборудование: штанги, диски, стойки для приседаний и жима, помост для тяги, вспомогательный инвентарь: магнезия, пояса, бинты, скамьи, средства контроля: секундомеры, весы, измерительные ленты, медицинский пункт с аптечкой первой помощи.

Занятия проводят тренеры-преподаватели, имеющие профильное образование (высшее или среднее профессиональное в области физической культуры и спорта), квалификацию, соответствующую требованиям

профессиональных стандартов, регулярное повышение квалификации (не реже 1 раза в 3 года).

Программа обеспечивает системный подход к спортивной подготовке в пауэрлифтинге и соответствует требованиям федеральных стандартов, утверждённых приказом Министерства спорта РФ от 14.08.2025 № 654.¹

¹ Зарегистрировано Министерством Юстиции Российской Федерации от 22.09.2025г. Регистрационный №83599

I. Общие положения

1.1. Характеристика вида спорта «Пауэрлифтинг».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «пауэрлифтинг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 14 августа 2025 г. № 654 (далее — ФССП)².

Пауэрлифтинг или силовое троеборье — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. Эти три упражнения в пауэрлифтинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы. Эти упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы.

При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идёт по суммарному максимально взятому весу во всех трёх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшим весом.

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье — приседание, жим и тяга. В каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью. Однако, судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях.

Экипировка в пауэрлифтинге бывает поддерживающей (усиливающей) и неподдерживающей. Последняя является обязательной во всех официальных соревнованиях и разрешена в «безэкипировочном» пауэрлифтинге без ограничений. К обязательной относятся:

- широкий пояс для пауэрлифтинга или пояс для тяжелой атлетики;
- эластичное трико («борцовка»);
- мягкая футболка с рукавами («Т-майка»);
- длинные носки, щитки или гетры для защиты ног в тяге.

² Зарегистрировано Министерством Юстиции Российской Федерации от 22.09.2025г. Регистрационный №83599

1.2. Цели, задачи и ожидаемые результаты Программы.

Целью Программы является многолетняя спортивная подготовка обучающихся по виду спорта «пауэрлифтинг», направленная на развитие физических качеств, совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов.

Задачи:

- освоение техники выполнения базовых упражнений пауэрлифтинга;
- изучение правил соревнований и антидопинговых правил;
- формирование знаний о гигиене, режиме дня, питании спортсмена.
- развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.
- воспитание дисциплинированности, целеустремлённости, воли к победе;
- формирование навыков работы в команде и взаимопомощи;
- привитие ценностей здорового образа жизни.
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- профилактика нарушений осанки и развития мышечного корсета;
- закаливание и укрепление иммунитета.

Программа направлена на:

- ознакомление детей с пауэрлифтингом, как с силовым видом спорта;
- сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, развитие и совершенствование их физических качеств и двигательных способностей;
- привитие детям навыка здорового образа жизни;
- обучение основным упражнениям пауэрлифтинга;
- пропаганда и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки по Программе Учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов, включающую:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена в Учреждении. Учреждение осуществляет процесс спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг в группах на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном, совершенствования спортивного мастерства.

Этап начальной подготовки (НП). На этап зачисляются лица, желающие заниматься видом спорта на конкурсной основе и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 2 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Лицам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на этапе начальной подготовки.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья спортсменов;
- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом;
- освоение основ техники по виду спорта «пауэрлифтинг»;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «пауэрлифтинг».

Учебно - тренировочный этап (УТЭ). На данном этапе формируются на конкурсной основе из здоровых занимающихся, проявивших способности к пауэрлифтингу, выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4-5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Лицам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа подготовки:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пауэрлифтинг»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших учебно-тренировочный этап

подготовки и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа не ограничена и зависит от динамики прироста спортивных результатов или стабильности показателей. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и результатов. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи этапа ССМ подготовки:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Ожидаемые результаты освоения Программы:

- Повышение мотивации к ведению здорового образа жизни и улучшение показателей состояния здоровья;
- Активизация жизненной позиции и развитое позитивное мышление;
- Повышение профессионального мастерства спортсменов;
- Способность преодолевать возникающие трудности;
- Положительная динамика спортивных результатов, продвижение по разрядной шкале оценки уровня подготовки;
- Сложившаяся система ценностей, включающая в себя такие личностные качества, как ответственность, гражданственность. Внимание к окружающим.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы, количество лиц, проходящих спортивную подготовку.

Программа составлена в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации с учетом современных тенденций развития спорта, результатов научных исследований по вопросам здоровьесберегающих технологий, практических рекомендаций спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии. В основу программы положены нормативные требования по общефизической и специальной подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов. Программа содержит научно – обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса.

Программа рассчитана на 7 лет обучения детей в возрасте от 10 до 18 лет, наполняемость групп на начальном этапе 8 человек, а на учебно — тренировочном 6 человек. Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей детей. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе. Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».

В спортивной школе устанавливается три этапа спортивной подготовки:

- 1) Этап начальной подготовки (НП) – 2 года;
- 2) Учебно - тренировочный этап (УТЭ) – 4-5 лет (этап спортивной специализации);
- 3) Этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ) – без ограничений.

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься пауэрлифтингом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра в возрасте 10 лет. На этапе начальной подготовки осуществляется формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом. Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья спортсменов, разностороннюю физическую подготовку в общем плане и с учетом специфики пауэрлифтинга, овладение основами техники, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта пауэрлифтинг.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены 16 лет и старше. Они должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в *Приложении №1*.

Приложение №1
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«пауэрлифтинг», утвержденному
приказом Минспорта России
от «14» августа 2025 г. №654

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3

2.2. Объем Программы.

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований и периодизации спортивной подготовки. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки. Учебно-тренировочный процесс в учреждении, осуществляющий спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. (Приложение 2)

Приложение №2
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«пауэрлифтинг», утвержденному
приказом Минспорта России
от «14» августа 2025 г. №654

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной
подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»**

Этапный норматив	<i>Этапы и годы спортивной подготовки</i>					
	<i>Этап начальной подготовки</i>		<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>		<i>Этап совершенст вования спортивного мастерства</i>	<i>Этап высшего спортивног о мастерства</i>
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

2.3. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Приложение №3
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«пауэрлифтинг», утвержденному
приказом Минспорта России
от «14» августа 2025 г. №654

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке в чемпионатах России, кубках России, первенствах России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Участие спортсменов организации в соревнованиях и мероприятиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Различают:

контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность процесса подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

отборочные соревнования, по итогам которых отбираются участники главных соревнований;

основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по футболу представлены в Приложении № 3,4.

Приложение №4
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«пауэрлифтинг», утвержденному
приказом Минспорта России
от «14» августа 2025 г. №654

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»						
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по пауэрлифтингу.

Рассматривая подготовку спортсменов по пауэрлифтингу как систему, следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему тренировки;

- систему соревнований;
- систему факторов повышения эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Центральным компонентом подготовки обучающихся является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение спортсменом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения техническими действиями и психическими свойствами.

Приложение №5
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«пауэрлифтинг», утвержденному
приказом Минспорта России
от «14» августа 2025 г. №654

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в
структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной
подготовки**

№ п/п	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	50-55	45-50	35-40	20-25	15-20	10-15
2	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	30-35	35-40	42-47	40-50	50-55
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-7	5-15	5-20	5-20
4	Техническая подготовка (%)	10-20	10-20	10-15	10-15	10-15	10-15
5	Тактическая, теоретическая, психологическа я подготовка (%)	1-2	1-2	2-5	2-5	4-5	4-5
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	3-4	4-5	4-5
7	Медицинские, медико- биологические, восстановитель ные мероприятия,	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

тестирование и контроль %						
---------------------------	--	--	--	--	--	--

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы МБУДО СШ «Олимп» составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых педагогическими работниками в учебном году. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы СШ «Олимп» (Таблица 1).

Таблица 1

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течении года
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической 	В течении года

		работе;	
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Для здоровья в спорте, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течении года
2.2	Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения	Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил): - профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростковомолодежной среде; - пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма.	В течении года
2.3	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного 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.	В течении года
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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течении года

	роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течении 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: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течении года
5	Работа с родителями		
5.1	Родительские группы	-Родительские собрания в группах; -Педагогическое просвещение родителей по вопросам обучения и воспитания детей; -Информационное оповещение родителей через школьный сайт, страницы социальной сети ВК; -Индивидуальные консультации; -Участие родителей в групповых и общешкольных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях	В течении года
5.2	Медиа в	-Участие в создании и наполнении	

дополнительном образовании	информации для сайта школы и для страницы в социальной сети; -Вовлечение обучающихся и родителей (или законных представителей) на страницу сообщества в ВК; -Участие в съёмках информационных и праздничных роликов	
----------------------------	---	--

2.6. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- ✓ проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ✓ ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ✓ ежегодная оценка уровня знаний.

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. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

Наличие запрещённой субстанции, её метаболитов или маркеров в пробе спортсмена. Если в запрещённом списке не установлен количественный порог, нарушением считается наличие любого количества запрещённой субстанции или её метаболитов.

Использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого метода. Для установления факта нарушения достаточно того, что имело место использование или попытка использования.

Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб без уважительной причины после уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами.

Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении — например, сочетание трёх пропущенных тестов и (или) непредоставления информации, допущенное спортсменом, состоящим в регистрируемом пуле тестирования, в течение 12 месяцев.

Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля — например, намеренное создание препятствий инспектору допинг-контроля или предоставление ложной информации антидопинговой организации.

Обладание запрещённой субстанцией или запрещённым методом — если у спортсмена нет действующего разрешения на терапевтическое

использование этой субстанции или метода или нет других приемлемых объяснений.

Распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода.

Назначение или попытка назначения любому спортсмену субстанции или метода, запрещённого в соответствующий период (соревновательный или внесоревновательный).

Соучастие — помощь, поощрение, способствование, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия в нарушении антидопинговых правил.

Запрещённое сотрудничество — например, сотрудничество спортсмена с персоналом спортсмена, отбывающего срок дисквалификации за нарушение антидопинговых правил.

Важно! незнание антидопинговых правил не освобождает от ответственности за их нарушение.

Процедура выявления:

Нарушения антидопинговых правил выявляются антидопинговыми организациями, которые проводят расследования. Для этого могут использоваться:

Тестирование — анализ проб для выявления запрещённых субстанций и методов, входящих в запрещённый список.

Сбор доказательств — антидопинговая организация собирает информацию и доказательства, включая доказательства, полученные методом лабораторного анализа.

Расследования — в некоторых случаях антидопинговая организация создаёт Дисциплинарный антидопинговый комитет для рассмотрения возможного нарушения.

За нарушение антидопинговых правил предусмотрены, например:

Дисквалификация — отстранение спортсмена или иного лица на определённый срок от участия в любых спортивных соревнованиях или иной деятельности. Срок дисквалификации может варьироваться вплоть до пожизненного и зависит от вида нарушения и класса вещества, обнаруженного в пробе, а также от того, в первый ли раз совершено это нарушение.

Аннулирование результатов — отмена результатов спортсмена (или команды при более чем двух положительных пробах) в определённом соревновании или спортивном мероприятии с изъятием всех наград, очков и призов.

Административная ответственность — например, статья 6.18 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях (КоАП РФ) предусматривает штрафы за умышленное нарушение спортсменом антидопинговых правил, выразившееся в использовании или попытке использования запрещённой субстанции и (или) запрещённого метода.

Исключение: действия, указанные в некоторых видах нарушений, не являются нарушением, если на момент их совершения имелось разрешение на терапевтическое использование запрещённых субстанции или метода, выданное в соответствии с Международным стандартом по терапевтическому использованию Всемирного антидопингового агентства.

Таблица 2

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
<i>Этап начальной подготовки</i>	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	1 раз в год/спортсмен и тренер
	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	апрель/сентябрь	2 раз в год/тренер
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	август	1 раз в год/тренер
<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	Антидопинговая викторина	май/июнь	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА (1- 2 раза в год)
	Семинар для спортсменов и тренеров	март	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	август	1-2 раза в год/тренер
<i>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</i>	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	1 раз в год/спортсмен
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля»	март	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА (1- 2 раза в год)

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований.

Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, тренировках, соревнованиях. Занимающиеся должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока, разминки, основной и заключительной части, проводить тренировочные занятия в группах, составление комплексов, упражнений для развития, физических качеств, Подбор упражнений для совершенствования техники. Спортсмены должны принимать участие в судействе в роли судьи, старшего судьи, секретаря соревнований.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по пауэрлифтингу.
2. Основы планирования учебно-тренировочных занятий и составления конспектов.
3. Особенности организации учебно-тренировочных занятий.

2.8. Планы медицинских, медико — биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Профессиональный спорт характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, что отражается на системе подготовки юных спортсменов.

Система подготовки спортсменов высших разрядов должна включать специальные средства и условия восстановления.

Освоению занимающимся высоких тренировочных нагрузок должны способствовать специальные восстановительные мероприятия, которые могут проводиться в различное время и сроки:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда возникла необходимость обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;
- в середине соревновательного микроцикла и в свободный от день от тренировок;
- после соревновательного микроцикла;

- после макроцикла соревнований;
- перманентно.

Профилактико-восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств: педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Педагогические средства подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления.

Они предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных спортсменов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных специалистов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерам-преподавателям.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность. Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам пауэрлифтинг относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей могут быть несколько повышены суточные нормы воды и поваренной соли.

Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественные процессы восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (витамины) как профилактика при признаках переутомления. Значительную роль в ускорении процессов восстановления особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет *массаж, гидропроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.*

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа.

Вибрационный массаж рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц. Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

Гидротерапия включает в себя парные и суховоздушные бани; души (дождевой, игольчатый, пылевой, струевой, шотландский, веерный, циркулярный); ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»).

Аэроионизация. Вдыхание ионов оказывает тонизирующее влияние на организм спортсмена. Легкие ионы благотворно влияют на кроветворение,

физико-химические и морфологические свойства кроветворения и крови, на процессы клеточного дыхания и обмена, на центральную и вегетативную нервную систему. Аэроионизация оказывает нормализующее влияние на разнообразные функции выведенного из состояния равновесия организма - снижается артериальное давление, урежается дыхание, частота сердечных сокращений, улучшается самочувствие.

Цветовые и музыкальные воздействия. В комплексе восстановительных средств применяются газосветовые лампы голубого и зеленого цвета, создающие фон, благоприятный для отдыха. Особое внимание уделяется специально подобранной музыке.

Музыкальное сопровождение дополняет общий комплекс, способствует лучшему расслаблению мышц и более тонкому восприятию вибрационных воздействий.

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня спортсмена предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры.

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- ✓ оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности;
- ✓ рациональный распорядок дня;
- ✓ личная гигиена;
- ✓ специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- ✓ закаливание;
- ✓ гигиенические условия тренировочного процесса;
- ✓ специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке в сложных условиях (климат, климато-временные факторы).

В комплексной реализации данной системы на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные *социально-гигиенические факторы* микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих юных спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллективов). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевою подготовку, спортивные результаты.

Тренер-преподаватель должен хорошо знать и постоянно контролировать состояние микросреды, принимать меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных спортсменов в общеобразовательной школе необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочной работы. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок следует снижать.

Личная гигиена - это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- ✓ создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- ✓ повышать спортивную работоспособность;
- ✓ воспитывать организованность и сознательную дисциплину;
- ✓ выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- ✓ правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- ✓ выбирать оптимальное время для тренировок;
- ✓ регулярно питаться;
- ✓ соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения учебно-тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным для тренировок является время от 10 до 13 часов и от 16 до 20 часов.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам Программы.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- Повысить уровень физической подготовленности;
- Овладеть основами техники вида спорта «пауэрлифтинг»;
- Получить общие знания об антидопинговых правилах;
- Соблюдать антидопинговые правила;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

3.1.2. На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- Изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «пауэрлифтинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- Изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- Овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;
- Изучить антидопинговые правила;
- Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- Приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- Овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;

- Выполнить план индивидуальной подготовки;
- Закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- Демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- Показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- Принимать участие в официальных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных мероприятий;
- Получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.

Подготовка учащихся к сдаче контрольно-переводных нормативов осуществляется регулярно и является органической частью учебного процесса.

Сдача нормативов проводится в специально отведенное время при присутствии администрации школы.

Для перевода из одной учебной группы в другую учащийся обязан выполнить требования, предусмотренные программой для каждой возрастной группы (контрольно-переводные нормативы).

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

Приложение №6
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«пауэрлифтинг», утвержденному
приказом Минспорта России
от «14» августа 2025 г. №654

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«пауэрлифтинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки</i>						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
1.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			8	7	13	10
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			26	23	33	28
1.5	Сгибание и разгибание у упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки</i>						
2.1	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			7,0		8,00	
2.2	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	15	10

Приложение №7
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«пауэрлифтинг», утвержденному
приказом Минспорта России
от «14» августа 2025 г. №654

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации) по виду спорта «пауэрлифтинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки</i>				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7
1.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	12
1.3	Сгибание и разгибание у упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	количество раз	не менее	
			37	31
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки</i>				
2.1	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.2	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.3	Становая тяга (вес	количество	не менее	

	штанги 70% от повторного максимума)	раз	6
2.4	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее
			9,0
<i>3. Уровень спортивной квалификации</i>			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Приложение №8
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«пауэрлифтинг», утвержденному
приказом Минспорта России
от «14» августа 2025 г. №654

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду
спорта «пауэрлифтинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши/юниор ы/мужчины	девочки/девушки/юниорк и/женщины
<i>1. Нормативы общей физической подготовки</i>				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
1.2	Сгибание и разгибание у упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки</i>				
2.1	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			12,0	
2.2	Планка на прямых руках	с	не менее	
			60,0	45,0
<i>3. Уровень спортивной квалификации</i>				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «пауэрлифтинг».

4.1. Структура годового цикла (названия и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки. В макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Учебно-тренировочный процесс годового цикла подготовки состоит из двух последовательных макроциклов подготовки.

В годовом плане предусматривают:

- общий объем нагрузки на год по общей и специальной физической подготовке и ее варьирование по месяцам;
- объем различных упражнений;
- количество и сроки проведения соревнований, их градацию;
- результаты, которых должен достичь атлет на отдельных этапах годичной тренировки в классических упражнениях;
- контрольные нормативы в специально-вспомогательных упражнениях;
- систему врачебного контроля;
- необходимые знания по теории и методике тренировки, гигиене и самоконтролю.

В **подготовительном периоде** воздействие должно быть направлено на воспитание скоростно-силовых (и иных физических) качеств главным образом с помощью упражнений, составляющих части (по фазам) соревновательных упражнений. Это является исходным материалом, на котором в дальнейшем осуществляется развитие функционального уровня организма спортсмена.

Атлет начинает свои выступления в цикле без снижения нагрузки и с полной выкладкой сил. Соревнования служат проверкой, насколько правильно был построен учебно-тренировочный процесс на каждом этапе подготовки, что создает реальные предпосылки к достижению более высоких результатов в конце цикла подготовки.

Тренировочная нагрузка формируется из определенного количества специфических средств, величин отягощения, количества повторений за подход, различных режимов мышечной деятельности, оптимального состояния критериев объема и интенсивности нагрузки и других факторов.

В целях создания условий постоянной адаптации организма спортсмена перечисленные компоненты следует периодически организационно изменять.

Соревновательный период включает два этапа: предсоревновательный и соревновательный.

На *предсоревновательном этапе* основная задача - достичь спортивной формы. С этой целью снижается объем специальной тренировочной нагрузки и общей физической подготовки, которая заканчивается за 10-14 дней до стартов;

уменьшается (примерно в 2 раза) количество применяемых упражнений, особенно из группы дополнительных упражнений, которые можно исключить. Основная цель соревновательного этапа - демонстрация высоких спортивных результатов.

Переходный период. Перерыв в занятиях со штангой более чем на две недели отрицательно сказывается на учебно-тренировочном процессе. А после месячного перерыва, даже с активным отдыхом, многие спортсмены тяжело втягиваются в занятия. Поэтому через каждые 3-4 месяца регулярных тренировок можно запланировать одну-две профилактические недели активного отдыха, необходимые для снятия усталости и предупреждения перетренировки.

После главного соревнования в конце года возможен двухнедельный перерыв в тренировках со штангой, но с активным отдыхом (некоторым спортсменам может потребоваться для отдыха больше времени). После такого перерыва объем и интенсивность нагрузки в течение месяца должны быть небольшие, причем в тренировках следует применять главным образом подводящие рывковые и толчковые упражнения, а также дополнительные упражнения (до 40%). Тренировки переходного периода служат в качестве активного отдыха после проведенного цикла подготовки и одновременно настройкой к очередному циклу подготовки.

Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном периоде, они создаются и развиваются в ходе всего тренировочного процесса на всех этапах цикла подготовки.

Типы и задачи мезоциклов.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-6 микроциклов, продолжительностью близкую к месячной.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые, контрольно - подготовительные, предсоревновательные и соревновательные.

Втягивающий мезоцикл направлен на постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Втягивающий мезоцикл включает в себя 2-3 ординарных микро-цикла, завершаемых восстановительным микроциклом. Общий уровень интенсивности нагрузки здесь сравнительно небольшой, объем же их может достигать значимых величин. Тренировочные средства имеют общеподготовительный характер. Они обеспечивают подготовку организма к выполнению определенного уровня выносливости, совершенствование скоростно-силовых качеств, координации, становление двигательных навыков и умений.

Базовый мезоцикл – это основной тип мезоциклов, в которых происходит фундаментальная подготовка спортсменов в большом тренировочном цикле. В них осуществляется основная тренировочная работа по созданию высочайшего уровня функционального состояния организма, формирование новых и

преобразование освоенных ранее двигательных навыков, освоение более высоких тренировочных нагрузок как по объему, так и по интенсивности.

В контрольно-подготовительном мезоцикле осуществляется переход от базовых мезоциклов к соревновательным. Характерной особенностью учебно-тренировочного процесса в это время является применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным.

Контрольно-подготовительный мезоцикл может состоять из двух тренировочных микроциклов соревновательного типа.

Предсоревновательный мезоцикл направлен на непосредственную подготовку спортсменов к основным соревнованиям года или по одному из основных соревнований. В этот период возможно устранение существующих недостатков, выявленных в ходе подготовки, совершенствования технических возможностей. Особое место занимает психологическая подготовка и тактическая подготовка. В этот период необходимо возможно полно смоделировать режим предстоящего состязания, обеспечить адаптацию организма к конкретным условиям. Основными структурными элементами предсоревновательного мезоцикла являются тренировочные и модельно-соревновательные микроциклы. Если в годичном цикле планируется не одно, а более одинаково важных соревнований, то перед каждым из них может вводиться предсоревновательный мезоцикл. Если же состязания не отличаются повышенными требованиями, то непосредственная подготовка к ним может быть ограничена подводящим микроциклом.

Соревновательный мезоцикл – проводится один или два соревновательных микроцикла в данный период.

Следует отметить, что существует восстановительно - подготовительный (близок по своим признакам к базовому мезоциклу) и восстановительно - поддерживающий (характеризуется щадящим тренировочным режимом) мезоциклы. Данные мезоциклы следует включать, когда продолжительность и насыщенность ответственными соревнованиями были значительными.

4.2. Техническая подготовка.

В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

Изучение техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

Приседание. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия спортсмена при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации

штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Жим лежа. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

Приседание. Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

Жим лежа. Подъем штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа.

Тяга. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

Для всех упражнений в пауэрлифтинге.

Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования

элементов техники с повышением реактивной способности нервно - мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства. Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль за техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

Развитие специфических качеств троеборца.

Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

Приседание. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой постановкой ног, приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажере, изометрические упражнения.

Жим лежа. Жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Тяга. Тяга классическая, тяга сумо, тяга с цепями, тяга с остановками, изометрическая тяга, тяга с удержанием, тяга с подставок, тяга с плитов, тяговые съемы.

4.3. Особенности спортивной подготовки на этапах в рамках Программы.

Этап начальной подготовки. Оптимальный возраст для начала начальной подготовки в пауэрлифтинге составляет 10 лет. Продолжительность этапа — 2 года. На этом этапе подготовки учебно-тренировочный процесс включает базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развитие мышц и связок, укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике пауэрлифтинга, формирование интереса к пауэрлифтингу, воспитание моральных и волевых качеств. Приобретение первого опыта участия в соревнованиях, а также начальных навыков работы в качестве помощника тренера и судьи, выполнение нормативов 3,2,1 юношеского разряда. Особое значение на этом этапе имеет усвоение техники выполнения соревновательных упражнений. Сначала внимание уделяется усвоению упражнения по частям, далее – целостному выполнению соревновательных

упражнений. При проведении тренировочных занятий рекомендуется включать упражнения на мышцы брюшного пресса и на мышцы разгибатели спины (гиперэкстензия). На этапе начальной подготовки во второй год обучения рекомендуется выполнять последние два повторения в базовых упражнениях (жим лежа) с субмаксимальным усилием.

Учебно-тренировочный этап. Оптимальный возраст начала этого этапа составляет 12 лет, средняя продолжительность этапа 4-5 лет. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, дальнейшему повышению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков. По окончании годовых циклов спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы и участвовать в соревнованиях согласно календарному плану. На основе повышения уровня специальной физической работоспособности осуществляется совершенствование технических навыков и дальнейшее воспитание специальных физических качеств. Основная задача технической подготовки сводится к правильному подъему штанги в основных соревновательных упражнениях, в целостном выполнении и совершенствовании техники до уровня прочного навыка. Объем нагрузки в упражнениях по сравнению с предыдущим этапом возрастает и особенно в период выполнения 2-1 разрядов. Затем при приближении к выполнению норматива КМС объем этой нагрузки снижается. Объем ОФП относительно к СФП снижается на 7-12%.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Минимальный возраст начала этапа ССМ – 16 лет. Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсменов. Структура годового цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки. Наряду с дальнейшим повышением всестороннего физического развития, совершенствованием необходимых качеств, совершенствованием техники упражнений, уделяется внимание повышению уровня развития морально-волевых качеств и психологической подготовленности, приобретению соревновательного опыта, получению знаний тренера и судьи по пауэрлифтингу.

Осуществляется сдача нормативных требований КМС. На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства учебно-тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, так же, как и на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет обучения.

Отличием является применение специализированных упражнений, таких как дожимы с бруска (5-10 см), жим с паузой 3 сек, выполнение жимов лежа на скорость, опускание штанги на грудь с максимальным весом, удержание штанги на руках в исходном положении.

Таким образом, система многолетнего учебно-тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель - планомерный рост спортивно-технического

мастерства. Решающиеся на каждом этапе задачи не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих. Многолетнюю тренировочную нагрузку в пауэрлифтинге условно можно разделить на два этапа.

На первом этапе происходит приспособление организма спортсмена к растущему объему и интенсивности нагрузки, что является ведущим фактором в программе. Практика показала, что, если спортсмен стремится выделять «ударные» годы по объему нагрузки для создания так называемого фундамента будущих результатов, то это, как правило, приводит к снижению темпов прогресса или к задержке роста спортивно-технического мастерства.

Первоочередной задачей всегда будет определение оптимального средне тренировочного веса для достижения планируемого результата, исходя из индивидуального коэффициента интенсивности (КИМ – отношение месячного средне тренировочного веса к результату, %).

Второй этап многолетнего процесса спортивной подготовки характеризуется относительной стабилизацией годового объема тренировочной нагрузки и постоянным приростом интенсивности. Величина оптимального уровня объема строго индивидуальна. Оптимальный уровень объема и интенсивности тренировочной работы по годам подготовки – лишь исходные предпосылки для спортивно-технического совершенствования в многолетнем плане подготовки. Объективные предпосылки становятся реальной возможностью лишь при рациональном построении тренировочного процесса.

Круглогодичность тренировки во всех видах спорта - одно из определяющих условий эффективности подготовки спортсменов. Круглогодичность означает, что одиннадцать месяцев в году спортсмен ведет регулярную тренировку, а в двенадцатый снижает нагрузку. Круглогодичную тренировку нельзя изобразить постепенно и равномерно повышающейся линией тренировочных требований и спортивной подготовленности. Эта линия более сложная, имеющая волнообразный характер. Для достижения наилучших спортивных результатов необходимо приспособлять организм троеборца, его способности и возможности к определенным условиям внешней среды.

Главным условием являются сроки соревнований - спортивный календарь. Именно к ним должен готовиться спортсмен, проводя тренировку на протяжении многих месяцев и стремясь достичь высшей спортивной формы в заранее известный день главного состязания и поддерживать ее на протяжении определенного времени. С самого начала цикла подготовки (подготовительный период) сильнейшие спортсмены используют в тренировочном процессе широкий комплекс средств, который по своей биомеханической структуре близок к соревновательным упражнениям (специально-подготовительные подводящие упражнения).

Мало того, значительный объем нагрузки выполняется на высокой, близкой к соревновательному уровню (разница составляет около 2-5 % интенсивности, что ускоряет процесс совершенствования спортивного

мастерства. При таком построении тренировочного процесса спортсмены способны уже в конце подготовительного периода показывать результаты, превышающие лучшие за предыдущий цикл.

4.4. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта пауэрлифтинг;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта пауэрлифтинг.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта пауэрлифтинг;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4.5. Учебно - тематический план.

Тематический план составляется, как правило, на весь учебный год и представляет собой планируемый образ обучения по всем крупным темам. В общем виде годовой тематический план — это перечень тем всех занятий, основной целью которого является определение оптимального содержания занятий, и расчет необходимого для них времени. Тематический план содержит следующие разделы, которые отображены в *таблице 3*.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта пауэрлифтинг и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных спортивных соревнований.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорту. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Теоретическая подготовка	ноябрь	История пауэрлифтинга, правила соревнований, техника безопасности, основы гигиены и режима дня, основы самоконтроля
	Техническая подготовка	декабрь	Освоение техники приседаний, жима лёжа, становой тяги (по фазам). Имитационные упражнения, контроль положения тела, дыхания
	Самоконтроль в процессе занятий спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле на занятиях, дневник самоконтроля, его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «пауэрлифтинг»	февраль-март	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по пауэрлифтингу.
	Психологическая подготовка	апрель-май	Формирование мотивации, развитие волевых качеств, основы концентрации внимания

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	июнь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Режим дня и питание обучающихся	июль	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Контрольные испытания	август	Тестирование уровня ОФП и СФП, оценка техники выполнения упражнений
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Теоретическая подготовка	февраль	Правила соревнований, антидопинговые правила, основы планирования тренировочного процесса, основы спортивного питания
	Техническая подготовка	март-апрель	Совершенствование техники базовых упражнений. Отработка старта в тяге, моста в жиме, глубины приседа. Видеоанализ техники, разбор ошибок
	Тактическая подготовка	май-июнь	Выбор стартовых весов на соревнованиях, тактика подходов, взаимодействие с судьями и ассистентами
	Психологическая подготовка	июль	Развитие концентрации, управление стрессом, визуализация успеха, формирование соревновательной мотивации
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Восстановительные мероприятия	в течении переходного периода спортивной подготовки	Массаж, баня, растяжка, дыхательные упражнения, режим отдыха

	Участие в соревнованиях	в течении года	Выполнение разрядных нормативов, приобретение соревновательного опыта
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	январь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм. как метафизика-спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром перетренированности. Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных

	системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки		соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течении переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование нагрузок различной направленности организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных
	Тактическая подготовка	июнь-июль	Анализ соперников, выбор стратегии выступления, тактика замены подходов, работа с судейской коллегией

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг».

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "пауэрлифтинг" основаны на особенностях вида спорта «пауэрлифтинг» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «пауэрлифтинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020г. №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021г., регистрационный №62203) ³, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023г. №362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023г., регистрационный №73442), действует до 01.09.2029г., профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022г. № 237н

³ С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023г. №686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023г., регистрационный № 75229).

(зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022г., регистрационный №68615), действует до 01.09.2028г., 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 15.08.2011г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011г., регистрационный №22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «пауэрлифтинг», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов при условии их одновременной работы с обучающимися).

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала или специализированного места для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020г. № 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 03.12.2020г., регистрационный № 61238)⁴;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

⁴ С изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022г. № 106н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023г., регистрационный № 75373), действует до 01.01.2027г.

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;
- 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.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки - двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов, на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

Занятия проводятся в спортивных помещениях, оборудованных в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы. Список используемого оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы, приведен в *приложении 10,11*.

Приложение №10
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«пауэрлифтинг», утвержденному
приказом Минспорта России
от «14» августа 2025 г. №654

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 1

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование</i>	<i>Единица измерения</i>	<i>Расчетная единица</i>	<i>Количество изделий</i>
1	Весы электронные (до 200 кг)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
2	Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг)	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	15
3	Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
4	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350и кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
5	Зеркало (0,6х2 м)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
6	Магнетница	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
7	Плινты (подставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
8	Подъемник для штанги	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
9	Помост для пауэрлифтинга (3х3 м)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
10	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
11	Силовая рама	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1

12	Скамейка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
13	Скамья домкратная для жима лежа	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
14	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
15	Стенка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
16	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
17	Стойки под гантели	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
18	Стойка под грифы	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
19	Стойка под диски	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	3
20	Тренажер для мышц живота	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
21	Тренажер для мышц ног	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
22	Тренажер для мышц спины	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
23	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
24	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1

Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				<i>комплект</i>	<i>Срок эксплуатации (лет)</i>	<i>комплект</i>	<i>Срок эксплуатации (лет)</i>	<i>комплект</i>	<i>Срок эксплуатации (лет)</i>
1	Магnezия в блоках (56 г)	штук	на обучающегося	-	-	24	1	24	1

Приложение №11
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«пауэрлифтинг», утвержденному
приказом Минспорта России
от «14» августа 2025 г. №654

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				<i>количество</i>	<i>Срок эксплуатации (лет)</i>	<i>количество</i>	<i>Срок эксплуатации (лет)</i>	<i>количество</i>	<i>Срок эксплуатации (лет)</i>
1	Бинты на запястья рук	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
2	Бинты на колени	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
3	Высокие носки (гольфы)	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
4	Комбинезон неподдерживающий	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
5	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
6	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
7	Наколенники (неопреновые)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
8	Обувь (для приседаний)	пар	на обучающ	-	-	1	2	1	1

			егося						
9	Обувь (для тяги становой)	пар	на обучающ егося	-	-	1	2	1	1
10	Поддерживающ ая майка (для жима лежа)	штук	на обучающ егося	-	-	-	-	1	2
11	Поддерживающи й комбинезон (для приседаний)	штук	на обучающ егося	-	-	1	2	2	1
12	Поддерживающи й комбинезон(для становой тяги)	штук	на обучающ егося	-	-	1	2	1	1
13	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на обучающ егося	-	-	1	3	1	2
14	Ремень (для троеборья)	штук	на обучающ егося	-	-	1	3	1	2
15	Спортивная майка для пауэрлифтинга	штук	на обучающ егося	-	-	1	2	2	1

Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературных источников:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с;
2. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Львов, 2006;
3. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2;
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007;
5. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006;
6. Дворкин Л.С., «Тяжелая атлетика», Учебник для вузов М: Советский спорт 2005;
7. Закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (ред. От 28.12.2022);
8. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005;
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг», утвержденные Приказом от 14.08.2025г. №654 Министерством спорта Российской Федерации.
10. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденная приказом Минспорта России от 22.09.2025 № 83599.

Перечень Интернет-ресурсов.

1. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>.