

**Муниципальное бюджетное учреждение ЗАТО Северск  
дополнительного образования «Спортивная школа «Русь»**



**ТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУДО СШ «Русь»

\_\_\_\_\_ А.В. Кузьменко

\_\_\_\_\_ 2023г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»**

2023, г.Северск

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке пауэрлифтинг (троеборье, жим) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 962 <sup>1</sup> (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (приложение №1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг») (далее -ФССП).

### 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                                 | 2-3  | 10   | 8                       |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5  | 12   | 6                       |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                                  | 16   | 3                       |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается                                  | 17   | 1                       |

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022 г., регистрационный № 71600).

## 4. Объем Программы (приложение №2 к ФССП).

**Объему дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | 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                               |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 520-728  | 728-936        | 1040-1248                                     | 1248-1664                           |

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные, свободные, запрограммированные;

учебно-тренировочные мероприятия (приложение №3 к ФССП);

**Учебно-тренировочные мероприятия**

| № п/п  | Виды учебно-тренировочных мероприятий   | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) |   |   |                                     |
|--|---|--|---|---|-------------------------------------|
|  |   | Этап начальной подготовки  | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| <b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям</b> |   |  |   |   |                                     |
| 1.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | -  | -   | 21  | 21                                  |
| 1.2.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к  | -  | 14  | 18  | 21                                  |

|   |   |   |             |                                     |    |
|---|---|---|-------------|-------------------------------------|----|
|   | чемпионатам России, кубкам России, первенствам России   |   |             |                                     |    |
| 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 |                                     |    |

спортивные соревнования (приложение №4 к ФССП);

### Объем соревновательной деятельности

| Виды 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 |   |                                     |
| Контрольные       | 1                                  | 1          | 2   | 2              | 1   | 1                                   |
| Отборочные        | -                                  | -          | 1   | 2              | 2   | 2                                   |
| Основные          | -                                  | -          | 1   | 2              | 2   | 2                                   |

### 6. Годовой учебно-тренировочный план

#### Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение №5 к ФССП)

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия              | 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 |   |                                     |
| 1.    | Общая физическая подготовка (%)                            | 46-55                              | 41-50      | 25-40   | 20-25          | 15-20   | 10-15                               |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (%)                      | 25-30                              | 30-35      | 35-40   | 38-47          | 40-50   | 42-55                               |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (%)                     | -                                  | -          | 5-7   | 5-15           | 5-20  | 5-20                                |
| 4.    | Техническая подготовка (%)                                 | 10-20                              | 10-20      | 10-15   | 10-15          | 5-15  | 5-15                                |
| 5.    | Тактическая, теоретическая, психологическая 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,<br>медико-<br>биологические,<br>восстановительные<br>мероприятия,<br>тестирование<br>и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 5-10 |
|----|--|-----|-----|-----|-----|-----|------|

### Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |            |  |                |   |                                     |
|------------------------------|---|---|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|                              |   | Этап начальной подготовки   |            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              |   | До года   | Свыше года | До трех лет  | Свыше трех лет |   |                                     |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |            |  |                |   |                                     |
|                              |   | 4,5   | 6          | 10   | 14             | 20  | 24                                  |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |  |                |   |                                     |
|                              |   | 2   | 2          | 3  | 3              | 4   | 4                                   |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |            |  |                |   |                                     |
|                              |   |   |            |  |                |   |                                     |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 122   | 150        | 198  | 175            | 187   | 162                                 |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 65  | 103        | 198  | 335            | 499   | 649                                 |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | -   | -          | 26   | 73             | 104   | 125                                 |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 40  | 50         | 68   | 87             | 125   | 150                                 |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 0   |            | 2  | 2              | 15  | 18                                  |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 1   | 2          | 3  | 6              | 15  | 18                                  |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 1   | 1          | 5  | 6              | 12  | 14                                  |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2   | 3          | 4  | 8              | 12  | 18                                  |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | -   | -          | 5  | 11             | 21  | 25                                  |
| 10.                          | Судейская практика                                | -   | -          | 5  | 11             | 20  | 25                                  |
| 11.                          | Медицинские медико-биологические мероприятия      | 2   | 2          | 4  | 6              | 10  | 14                                  |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | 1   | 1          | 2  | 8              | 20  | 30                                  |
| Общее количество часов в год |   | 234   | 312        | 520  | 728            | 1040  | 1248                                |

## 7. Календарный план воспитательной работы

**Календарный план воспитательной работы**

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

|      |   |  |                |
|------|---|--|----------------|
|      |   | <b>восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- 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); |                |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>  |  |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки   | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)   | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;                                  | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>  |  |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)   | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  | В течение года |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | - правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов; |  |
|--|--|---|--|

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

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

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятия и его форма  | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий   |
|---|---|------------------|--|
| Этап начальной подготовки                                 | 1. Веселые старты «Честная игра»  | 1 раз в год      | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео  |
|   | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.   |
|   | 3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»   | 1 раз в год      | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
|   | 4. Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год   | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Антидопинговая викторина «Играй честно»  | 1 раз в год      | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео  |
|   | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.   |
|   | 3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»   | 1-2 раза в год   | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться                                 |

|   |  |                |   |
|---|--|----------------|---|
|   |  |                | сервисом по проверке препаратов   |
|   | 4. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей<br>«Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА   | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования     |
|   | 1. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Процедура допинг-контроля»<br>«Подача запроса на ТИ»<br>«Система АДАМС»      | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

### План инструкторской и судейской практики

| Этап подготовки   | Виды практических занятий   |
|---|---|
| Учебно-тренировочный этап   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной заключительной частей занятия, разминка перед соревнованиями</li> <li>2. Составление планов-конспектов тренировочных занятий.</li> <li>3. Проведение учебно-тренировочных занятий.</li> <li>4. Судейство соревнований по лапте, помощь и организации проведения соревнования по лапте</li> </ol>   |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных и перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки.</li> <li>2. Составление учебной документации для работы.</li> <li>3. Проведение тренировочных занятий по физической, техникой и тактикой подготовкам на учебно-тренировочном этапе свыше 3-х лет и этапе совершенствования спортивного мастерства</li> <li>4. Составление положения о соревнованиях.</li> <li>5. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на городских и региональных соревнованиях</li> </ol> |

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

### План восстановительных мероприятий

| Предназначение  | Задачи   | Средства и мероприятия  | Методические указания  |
|---|--|---|--|
| <b>Этап начальной подготовки</b>  |  |   |  |
| Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности   | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме |
| <b>Учебно-тренировочный этап и этап спортивного совершенствования</b>                           |  |   |  |
| Перед тренировочным занятием, соревнованием   | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности | Упражнения на растяжение  | 3 мин  |
|   |  | Разминка  | 10-20 мин  |
|   |  | Искусственная активизация мышц  | Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C   |
|   |  | Психорегуляция мобилизующей направленности  | 3 мин само- и гетерорегуляция  |
| Во время тренировочного занятия, соревнования   | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения  | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности   | В процессе тренировки  |
|   |  | Психорегуляция мобилизующей направленности  | 3 мин само- и гетерорегуляция  |
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования  | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена  | Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный   | 8-10 мин   |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| Через 2-4 часа после тренировочного занятия                    | Ускорение восстановительного процесса  | Душ - теплый/умеренно холодный/теплый   | 5-10 мин   |
|  |  | Психорегуляция  | Саморегуляция, гетерорегуляция                             |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений                                  | Упражнения ОФП восстановительной направленности                               | Восстановительная тренировка                               |
|  |  | Сауна   | После восстановительной тренировки                         |
| После микроцикла, соревнований                                 | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Упражнения восстановительной направленности                                   | Восстановительная тренировка                               |
|  |  | Сауна   | После восстановительной тренировки                         |
|  |  | Психорегуляция  | Саморегуляция, гетерорегуляция                             |
| После макроцикла, соревнований                                 | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления    | Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней | Восстановительные тренировки ежедневно                     |
|  |  | Сауна   | 1 раз в 3 - 5 дней   |
| Перманентно  | Обеспечение биоритмических процессов   | Сбалансированное питание, витаминизация                                       | 4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция |

### III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «лапта»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лапта» 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 «лапта»;

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 не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. 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 «лапта»;

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 спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

### **Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

| №  | Формы аттестации                  | Оценочные материалы          | Примечание   |
|----|-----------------------------------|------------------------------|--|
| 1. | Контрольные тесты                 | протокол                     | Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя  |
| 2. | Медико-биологические исследования | Заключения                   | Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования   |
| 3. | Собеседования                     | Протокол Комиссии            | Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий  |
| 4. | Переводные нормативы              | Протокол                     | Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов |
| 5. | Просмотровые сборы                | Заключение тренера, Комиссии | Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно                 |

|    |        |   |                                    |
|----|--------|---|------------------------------------|
|    |        |   | ориентированных на занятия спортом |
| б. | Другие | устанавливаются Организацией самостоятельно |                                    |

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (приложением №6 к ФССП)**

| № п/п   | Упражнения   | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|---|--|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|   |  |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                   |                           |         |                              |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м  | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|   |  |                   | 6,2                       | 6,4     | 5,7                          | 6,0     |
| 1.2.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |  |                   | 9                         | 7       | 11                           | 9       |
| 1.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                          | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |  |                   | 130                       | 120     | 150                          | 135     |
| 1.4.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)            | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |  |                   | 27                        | 24      | 32                           | 28      |
| 1.5.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                       | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |  |                   | 10                        | 5       | 13                           | 7       |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                   |                           |         |                              |         |
| 2.1.  | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с                 | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |  |                   | 7,0                       |         | 8,0                          |         |
| 2.2.  | Приседание, ладони на затылке  | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |  |                   | 10                        | 5       | 15                           | 10      |

**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» (приложением №7 к ФССП)**

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив |         |
|---|---|-------------------|----------|---------|
|   |   |                   | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |   |                   |          |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м   | с                 | не более |         |
|   |   |                   | 5,7      | 6,0     |
| 1.2.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | 11       | 9       |

|   |  |   |          |     |
|---|--|---|----------|-----|
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                           | количество раз  | не менее |     |
|   |  |   | 13       | 7   |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                              | см  | не менее |     |
|   |  |   | 150      | 135 |
| 1.5.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                | количество раз  | не менее |     |
|   |  |   | 32       | 28  |
| <b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |   |          |     |
| 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 штанги 70% от повторного максимума)                   | количество раз  | не менее |     |
|   |  |   | 6        |     |
| 2.4.  | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах     | с   | не менее |     |
|   |  |   | 9,0      |     |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |  |   |          |     |
| 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»                               |          |     |

**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» (приложением №8 к ФССП)**

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив          |                     |
|---|---|-------------------|-------------------|---------------------|
|   |   |                   | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |                   |                     |
| 1.1.  | Бег на 30 м   | с                 | не более          |                     |
|   |   |                   | 5,3               | 5,6                 |
| 1.2.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз    | не менее          |                     |
|   |   |                   | 13                | 10                  |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу        | количество раз    | не менее          |                     |
|   |   |                   | 20                | 8                   |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |                   |                     |
| 2.1.  | Стойка на одной ноге,                                 | с                 | не менее          |                     |

|                                    |   |   |          |      |
|------------------------------------|---|---|----------|------|
|                                    | глаза закрыты, руки скрещены,<br>ладони на плечах |   | 12,0     |      |
| 2.2.                               | Планка на прямых руках                            | с | не менее |      |
|                                    |   |   | 60,0     | 45,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |   |   |          |      |
| 3.1.                               | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»     |   |          |      |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления и  
перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта  
«пауэрлифтинг» (приложением №8 к ФССП)**

| №<br>п/п                                       | Упражнения   | Единица измерения | Норматив          |                     |
|--|--|-------------------|-------------------|---------------------|
|  |  |                   | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |  |                   |                   |                     |
| 1.1.   | Бег на 30 м  | с                 | не более          |                     |
|  |  |                   | 4,9               | 5,7                 |
| 1.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу                          | количество раз    | не менее          |                     |
|  |  |                   | 27                | 9                   |
| 1.3.   | Поднимание туловища<br>из положения лежа на спине<br>(за 1 мин)            | количество раз    | не менее          |                     |
|  |  |                   | 36                | 33                  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |  |                   |                   |                     |
| 2.1.   | Стойка на одной ноге,<br>глаза закрыты, руки скрещены,<br>ладони на плечах | с                 | не менее          |                     |
|  |  |                   | 12,0              |                     |
| 2.2.   | Планка на прямых руках   | с                 | не менее          |                     |
|  |  |                   | 75,0              | 60,0                |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |  |                   |                   |                     |
| 3.1.   | Спортивное звание «мастер спорта России»                                   |                   |                   |                     |

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки \_\_\_\_\_.

(указывается описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки)

15. Учебно-тематический план \_\_\_\_\_

(указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке)

(рекомендуемый образец приведен в приложении № 4 к Примерной программе).

## Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>                     | <b>≈ 120/180</b>            |                  |   |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие   | ≈ 13/20                     | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈ 13/20                     | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20                     | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  |
|                            | Закаливание организма  | ≈ 13/20                     | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.   |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом  | ≈ 13/20                     | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.  |
|                            | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                      | ≈ 13/20                     | май              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.   |

|   |  |                  |            |   |
|---|--|------------------|------------|---|
|   | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                      | ≈ 14/20          | июнь       | Понятливость. 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 виду спорта. |
|   | Режим дня и питание обучающихся  | ≈ 14/20          | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                       | ≈ 14/20          | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b> | <b>≈ 600/960</b> |            |   |
|   | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                       | ≈ 70/107         | сентябрь   | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.  |
|   | История возникновения олимпийского движения  | ≈ 70/107         | октябрь    | <b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>   |
|   | Режим дня и питание обучающихся  | ≈ 70/107         | ноябрь     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Физиологические основы физической культуры   | ≈ 70/107         | декабрь    | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.  |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                              | ≈ 70/107         | январь     | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.   |
|   | Теоретические основы технико-тактической   | ≈ 70/107         | май        | Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.   |

|   |  |               |                 |  |
|---|--|---------------|-----------------|--|
|   | подготовки. Основы техники вида спорта   |               |                 | Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.  |
|   | Психологическая подготовка   | ≈ 60/106      | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |
|   | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | ≈ 60/106      | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
|   | Правила вида спорта  | ≈ 60/106      | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.   |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | <b>≈ 1200</b> |                 |  |
|   | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200         | 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                               | ≈ 200         | октябрь         | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.  |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈ 200         | ноябрь          | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                   |
|   | Психологическая подготовка   | ≈ 200         | 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  | ≈ 200         | январь          | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный  |

|                                     |   |   |             |   |
|-------------------------------------|---|---|-------------|---|
|                                     | многокомпонентный процесс   |   |             | продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта  | ≈ 200                                     | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.   |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия  | в переходный период спортивной подготовки |             | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных 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 средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>   | ≈ 600                                     |             |   |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120                                     | сентябрь    | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.  |
|                                     | Социальные функции спорта   | ≈ 120                                     | октябрь     | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.  |
|                                     | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося   | ≈ 120                                     | ноябрь      | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.  |
|                                     | Подготовка обучающегося как   | ≈ 120                                     | декабрь     | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный   |

|  |  |   |     |   |
|--|--|---|-----|---|
|  | многокомпонентный процесс  |   |     | продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 120                                     | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности   |
|  | Восстановительные средства и мероприятия                             | в переходный период спортивной подготовки |     | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных 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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» относятся \_\_\_\_\_.

(указывается наименование  
вида спорта, спортивной  
дисциплины)

(указываются с учетом главы  
V ФССП)

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

---

<sup>2</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

Таблица №1

| № п/п | Наименование  | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1.    | Брусья навесные на гимнастическую стенку                        | штук              | 1                  |
| 2.    | Весы электронные (до 200 кг)                                    | штук              | 1                  |
| 3.    | Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг)            | пар               | 15                 |
| 4.    | Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)                          | пар               | 2                  |
| 5.    | Дорожка беговая электромеханическая                             | штук              | 1                  |
| 6.    | Зеркало (0,6x2 м)   | штук              | 2                  |
| 7.    | Магнетница  | штук              | 1                  |
| 8.    | Музыкальный центр   | штук              | 1                  |
| 9.    | Плиты (подставки 5, 10, 20, 30 см)                              | пар               | 2                  |
| 10.   | Подъемник для штанги  | штук              | 1                  |
| 11.   | Помост для пауэрлифтинга (3x3 м)                                | комплект          | 2                  |
| 12.   | Секундомер  | штук              | 1                  |
| 13.   | Силовая рама  | штук              | 1                  |
| 14.   | Скамейка гимнастическая   | штук              | 1                  |
| 15.   | Скамья домкратная для жима лежа                                 | штук              | 2                  |
| 16.   | Скамья с регулируемым углом наклона                             | штук              | 1                  |
| 17.   | Стенка гимнастическая   | штук              | 1                  |
| 18.   | Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний) | штук              | 2                  |
| 19.   | Стойка под гантели  | штук              | 2                  |
| 20.   | Стойка под грифы  | штук              | 1                  |
| 21.   | Стойка под диски  | штук              | 3                  |
| 22.   | Тренажер для мышц живота  | штук              | 1                  |
| 23.   | Тренажер для мышц ног   | штук              | 1                  |
| 24.   | Тренажер для мышц спины   | штук              | 1                  |
| 25.   | Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)                     | штук              | 1                  |
| 26.   | Турник навесной на гимнастическую стенку                        | штук              | 1                  |
| 27.   | Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)         | комплект          | 4                  |

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |                          |                      |                   |                                 |                               |  |                               |  |                               |   |                               |
|---|--------------------------|----------------------|-------------------|---------------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------|--|-------------------------------|---|-------------------------------|
| №<br>п/п  | Наименование             | Единица<br>измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки     |                               |  |                               |  |                               |   |                               |
|   |                          |                      |                   | Этап<br>начальной<br>подготовки |                               | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                               | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |                               | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |                               |
|   |                          |                      |                   | количество                      | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| 1.  | Магnezия в блоках (56 г) | штук                 | на обучающегося   | -                               | -                             | 24   | 1                             | 24   | 1                             | 24  | 1                             |

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

### Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая 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 |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|  |                                    |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество  | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.   | Бинты на запястья рук              | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 2                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 2.   | Бинты на колени                    | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 2                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 3.   | Высокие носки (гольфы)             | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 3                       | 1   | 3                       | 1                                   | 3                       |
| 4.   | Комбинезон неподдерживающий        | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 3                       | 1   | 3                       | 1                                   | 3                       |
| 5.   | Костюм спортивный парадный         | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | -   | -                       | 1   | 2                       | 1                                   | 2                       |
| 6.   | Костюм тренировочный               | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | -   | -                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 7.   | Кроссовки                          | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | -   | -                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 8.   | Наколенники (неопреновые)          | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 9.   | Обувь (для приседаний)             | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 2                       | 1   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 10.  | Обувь (для тяги становой)          | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 2                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 11.  | Спортивная майка для пауэрлифтинга | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 2                       | 2   | 1                       | 3                                   | 1                       |

|     |   |      |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12. | Поддерживающая майка<br>(для приседаний и<br>становой тяги) | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 13. | Поддерживающий<br>комбинезон (для<br>приседаний)            | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 14. | Поддерживающий<br>комбинезон (для становой<br>тяги)         | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 15. | Пояс для пауэрлифтинга                                      | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 16. | Ремень (для троеборья)                                      | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 17. | Футболка  | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |

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.

#### 17. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками 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).

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

#### 18. Информационно-методические условия реализации Программы

##### **Перечень информационного обеспечения**

1. Богачев, В. Хорсенс –92: точка отсчета/ В. Богачев. – Москва: Олимп, 2003.
2. Волков, В.М. Воспитательные процессы в спорте / В.М. Волков. – Москва: Физкультура и спорт, 2005.
3. Костил, Д. Л. Физиология спорта / Д. Л. Костил. - Москва: Олимпийская литература, 2001.

4. Лукьянов, А. И. Тяжелая атлетика для юношей /А. И. Лукьянов. Москва: Физкультура и спорт, 2003.
5. Смоллов, С. Ю. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья / С. Ю. Смоллов. – Москва: Атлетизм, 2000.
6. Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы / Г.С. Туманян.- Москва: Советский спорт, 2002.
7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж. К. Холодов – Москва: Терра спорт, 2004.