

**Изменения, вносимые в дополнительную образовательную программу
спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»,
на основании приказа директора МБУ ДО «СШ № 5» от 15.01.2026 № 06**

1) Пункт 1 «Общие положения» дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – Программа), утвержденной приказом директора МБУ ДО «СШ № 5» от 28 апреля 2023, изложить в следующей редакции¹:

«Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин вида спорта «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) Таблицу № 2 «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», приведенную в пункте 3 к Программе, изложить в редакции:

Таблица № 2

«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

».

¹ Список изменяющихся документов (приказы директора МБУ ДО «СШ № 5»: от 28.04.2023 № 94, изм. от 25.08.2025 № 96)

3) Таблицы № 4 и № 5: «Учебно-тренировочные мероприятия» и «Объем соревновательной деятельности», приведенные в пункте 5 «Виды (формы) обучения...» к Программе, изложить в следующей редакции:

Таблица № 4

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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации,	-	14	14

	федеральной территории «Сириус»			
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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	

Таблица № 5

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «пауэрлифтинг»

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

4) Таблицы № 6 и № 7 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» и соответственно «Годовой учебно-тренировочный план», приведенные в пункте 6 к Программе, изложить в редакции:

Таблица № 6

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

№ 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
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	50-55	45-50	35-40	20-25	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	30-35	35-40	42-47	45-50
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-7	5-15	5-20
4.	Техническая подготовка (%)	10-20	10-20	10-15	10-15	10-15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-5	2-5	4-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	3-4	4-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Таблица № 7

Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах						
		4,5 – 6	6 – 8	10 – 14	14 – 18	20 – 24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4
Наполняемость групп минимальная – максимальная (человек)						
		8 – 15 НП-1	8 – 15 НП-2	6 – 11 УТЭ – 1,2	6 – 11 УТЭ – 3,4,5	3 – 5 ЭССМ
1.	Общая физическая подготовка (% / час)	50% – 55%	45%–50%	35%–40%	20%–25%	15%–20%
		117 – 129	140 – 156	182 – 208	146 – 182	156 – 208
2.	Специальная физическая подготовка (% / час)	25% – 30%	30%–35%	35%–40%	42%–47%	45%–50%
		59 – 70	94 – 109	182 – 208	306 – 342	468 – 520
3.	Участие в спортивных соревнованиях (% / час)	--	--	5%–7%	5%–15%	5%–20%
				26 – 36	36 – 109	52 – 208
4.	Техническая подготовка (% / час)	10% - 20%	10% - 20%	10%–15%	10%–15%	10%–15%
		23 – 47	31 – 62	52 – 104	73 – 109	104 – 156

5.	Тактическая подготовка (%/час)	1% - 2%	1% - 2%	2% - 5%	2% - 5%	4% - 5%
		2 - 4	3 - 6	10 - 26	15 - 36	42 - 52
6.	Теоретическая подготовка (%/час)	1% - 2%	1% - 2%	2% - 5%	2% - 5%	4% - 5%
		2 - 4	3 - 6	10 - 26	15 - 36	42 - 52
		1% - 2%	1% - 2%	2% - 5%	2% - 5%	4% - 5%
7.	Психологическая подготовка (%/час)	2 - 4	3 - 6	10 - 26	15 - 36	42 - 52
		1% - 2%	1% - 2%	2% - 5%	2% - 5%	4% - 6%
8.	Аттестация. Контрольные мероприятия (гестирование и контроль) (%/час)	2 - 7	3 - 9	8 - 18	15 - 29	42 - 62
		1% - 3%	1% - 3%	2% - 4%	2% - 4%	4% - 6%
9.	Инструкторская практика (%/час)	--	--	2% - 3%	3% - 4%	4% - 5%
		10 - 15	22 - 29	10 - 15	22 - 29	42 - 52
10.	Судейская практика (%/час)	--	--	2% - 3%	3% - 4%	4% - 5%
		10 - 15	22 - 29	10 - 15	22 - 29	42 - 52
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия (%/час)	1% - 3%	1% - 3%	2% - 4%	2% - 4%	4% - 6%
		4	4	10 - 20	15 - 29	42 - 62
12.	Восстановительные мероприятия (%/час)	1% - 3%	1% - 3%	2% - 4%	2% - 4%	4% - 6%
		2 - 7	3 - 9	10 - 20	15 - 29	42 - 62
Общее количество часов в год		234 - 312	234 - 312	520 - 728	728 - 936	1040 - 1248
Самостоятельная подготовка (10%-20%) в часах		23 - 47	31 - 62	52 - 104	73 - 146	100 - 208

5) Таблицу № 10 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», приведенную в пункте 13 «Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)» к Программе по виду спорта «пауэрлифтинг», изложить в редакции:

Таблица № 10

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
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 (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			26	23	33	28
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						
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

6) Таблицу № 11 «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», приведенную в пункте 13 «Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)» к Программе по виду спорта «пауэрлифтинг», изложить в редакции:

Таблица № 11

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"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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 рук в 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 (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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	

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий год)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

7) Таблицу № 12 «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», приведенную в пункте 13 «Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)» к Программе по виду спорта «пауэрлифтинг», изложить в редакции:

Таблица № 12

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 "

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

8) Таблицы № 14 и № 15 «Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки» и «Обеспечение спортивной экипировкой» приведенные в пункте 17 к Программе «Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки», изложить в редакции:

Таблица № 14

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
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 (350 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
5.	Зеркало (0,6 x 2 м)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
6.	Магнезница	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
7.	Плиты (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 (3 x 3 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.	Стойка 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

Сокращение, используемое в настоящей таблице:

место проведения учебно-тренировочных занятий - тренировочный спортивный зал, или тренажерный зал, или специализированное место для размещения тренажеров.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Магnezия в блоках (56 г)	штук	на обучающегося	-	-	24	1	24	1

Таблица № 15

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинты на запястья	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

N п/п	Наименование	Единица измерен ия	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплуат ации (лет)	количе ство	срок эксплуат ации (лет)	количе ство	срок эксплуат ации (лет)
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 обучающегося	-	-	1	2	1	1
9.	Обувь (для тяги становой)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
10.	Поддерживающая майка (для жима лежа)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
11.	Поддерживающий комбинезон (для приседаний)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
12.	Поддерживающий комбинезон (для становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
13.	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
14.	Ремень (для троеборья)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
15.	Спортивная майка для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1

Исп. инструктор-методист
Алексеева О. В.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524569

Владелец Олинчук Дмитрий Юрьевич

Действителен с 17.02.2026 по 17.02.2027