ПРОЕКТ

Утвержден

приказом Минспорта России

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_ г. N \_\_

**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПАУЭРЛИФТИНГ**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта **пауэрлифтинг** (далее - ФССП) разработан на основании Федерального [закона](consultantplus://offline/ref=7E9ED57427D9451C7E54D82FA8FD56D7D6855028268CBD33C70D8A545F47DC901C46E2A281n471D) от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2008, N 30 (ч. II), ст. 3616, N 52 (ч. I), ст. 6236; 2009, N 19, ст. 2272, N 29, ст. 3612, N 48, ст. 5726, N 51, ст. 6150; 2010, N 19, ст. 2290, N 31, ст. 4165, N 49, ст. 6417; N 51 (ч. III), ст. 6810; 2011, N 9, ст. 1207, N 17, ст. 2317, N 30 (ч. I), ст. 4596, N 45, ст. 6331, N 49 (ч. V), ст. 7062, N 50, ст. 7354, N 50, ст. 7355; 2012, N 29, ст. 3988, N 31, ст. 4325, N 50 (ч. V), ст. 6960, N 53 (ч. I), ст. 7582) и [Положения](consultantplus://offline/ref=7E9ED57427D9451C7E54D82FA8FD56D7D6855E2D238CBD33C70D8A545F47DC901C46E2A28647CDF3nB70D) о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525), и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным [законом](consultantplus://offline/ref=7E9ED57427D9451C7E54D82FA8FD56D7D6855028268CBD33C70D8A545Fn477D).

I. Требования к структуре и содержанию

программ спортивной подготовки, в том числе к освоению

их теоретических и практических разделов применительно

к каждому этапу спортивной подготовки

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта **пауэрлифтинг** (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;

- пояснительную записку;

- нормативную часть;

- методическую часть;

- систему контроля и зачетные требования;

- перечень информационного обеспечения;

- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На "Титульном листе" Программы указывается:

- наименование вида спорта;

- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;

- название Программы;

- название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;

- срок реализации Программы;

- год составления Программы.

1.2. В "Пояснительной записке" Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

1.3. "Нормативная часть" Программы должна содержать:

- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта **пауэрлифтинг** ([Приложение N 1](#Par203) к настоящему ФССП);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта **пауэрлифтинг** ([Приложение N 2](#Par241) к настоящему ФССП);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта **пауэрлифтинг** ([Приложение N 3](#Par282) к настоящему ФССП);

- режимы тренировочной работы;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;

- предельные тренировочные нагрузки;

- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;

- объем индивидуальной спортивной подготовки;

- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. "Методическая часть" Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

- рекомендации по организации психологической подготовки;

- планы применения восстановительных средств;

- планы антидопинговых мероприятий;

- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. "Система контроля и зачетные требования" Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта **пауэрлифтинг** ([Приложение N 4](#Par314) к настоящему ФССП);

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;

- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. "Перечень информационного обеспечения" Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные

нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих

спортивную подготовку, особенностей вида спорта

**пауэрлифтинг** (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта **пауэрлифтинг**, включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки ([Приложение N 5](#Par350) к настоящему ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ([Приложение N 6](#Par394) к настоящему ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства ([Приложение N 7](#Par429) к настоящему ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства ([Приложение N 8](#Par464) к настоящему ФССП).

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки ([Приложение N 9](#Par500) к настоящему ФССП).

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную

подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных

соревнованиях, предусмотренных в соответствии

с реализуемой программой спортивной подготовки

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта **пауэрлифтинг**;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта **пауэрлифтинг**;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

IV. Требования к результатам реализации программ спортивной

подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. 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**.

5.2. На 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.

5.3. 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.

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

6. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта **пауэрлифтинг**;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

7. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

8. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки

по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта

**пауэрлифтинг**

9. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта **пауэрлифтинг** определяются в зависимости от весовых категорий и учитываются в Программе при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

10. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

11. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

12. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

13. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта **пауэрлифтинг** допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

14. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов ([Приложение N 10](#Par538) к настоящему ФССП).

15. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта **пауэрлифтинг** определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

16. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

17. С учетом специфики вида спорта **пауэрлифтинг** определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта **пауэрлифтинг** осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

VI. Требования к условиям реализации программ спортивной

подготовки, в том числе кадрам, материально-технической

базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих

спортивную подготовку, и иным условиям

18. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

19. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

19.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, [раздел](consultantplus://offline/ref=7E9ED57427D9451C7E54D82FA8FD56D7D683572E2584BD33C70D8A545F47DC901C46E2A28647CDF6nB79D) "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

19.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы <1>.

--------------------------------

<1> [Пункт 6](consultantplus://offline/ref=7E9ED57427D9451C7E54D82FA8FD56D7D683572E2584BD33C70D8A545F47DC901C46E2A28647CDF5nB7BD) ЕКСД.

19.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

20. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с [приказом](consultantplus://offline/ref=7E9ED57427D9451C7E54D82FA8FD56D7D681522B2181BD33C70D8A545Fn477D) Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки ([Приложение N 11](#Par624) к настоящему ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой ([Приложение N 12](#Par684) к настоящему ФССП);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Приложение N 1

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта **пауэрлифтинг**

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ

КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ

НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной   подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный   возраст для   зачисления   в группы (лет) | Наполняемость   групп   (человек) |
| Этап начальной   подготовки | 2 | 12 | 8 - 12 |
| Тренировочный этап   (этап спортивной специализации) | 3 - 4 | 14 | 6 - 10 |
| Этап   совершенствования   спортивного мастерства | Без ограничений | 17 | 4 - 8 |
| Этап высшего  спортивного мастерства | Без ограничений | 19 | 1 - 4 |

Приложение N 2

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта **пауэрлифтинг**

СООТНОШЕНИЕ

ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ

НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы   подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной   подготовки | | Тренировочный этап   (этап спортивной   специализации) | | Этап совер-  шенствования  спортивного  мастерства | Этап высшего   спортивного   мастерства |
| 1 год | Свыше   года | До двух   лет | Свыше двух   лет |
| Теоретическая  подготовка (%) | 5,6 | 5,5 | 2,9 | 3,0 | 2,7 | 4,5 |
| Общая физическая подготовка (%) | 47,0 | 42,0 | 27,0 | 23,0 | 19,5 | 30 |
| Специальная  физическая  подготовка (%) | 46,0 | 51,0 | 68,0 | 71,5 | 75,5 | 63 |
| Участие в  соревнованиях,  тренерская и  судейская практика (%) | 1,4 | 1,5 | 2,1 | 2,5 | 2,3 | 2,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |

Приложение N 3

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта **пауэрлифтинг**

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап   начальной   подготовки | | Тренировочный этап   (этап спортивной   специализации) | | Этап совер-  шенствования спортивного  мастерства | Этап высшего спортивного   мастерства |
| до  года | свыше   года | До двух   лет | Свыше   двух лет |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 2 |  |  |
| Отборочные | - |  |  | 1 | 2 | 2 |
| Основные | - | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| Главные | - |  |  | 1 | 2 | 2 |

Приложение N 4

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта **пауэрлифтинг**

ВЛИЯНИЕ

ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

ПО ВИДУ СПОРТА **ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 1 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 3 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение N 5

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта **пауэрлифтинг**

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | |
|  | юноши | девушки |
| Быстрота | Бег 30 м | не более 5,0 с | не более 6,0 с |
| Бег 60 м | не более 9,0 с | не более 10,0 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок вверх с места | не менее 55 см | не менее 40 см |
| Прыжок в длину с места | не менее 220 см | не менее 190 см |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | не менее 8 раз | не менее 6 раз |
| Разгибание туловища лежа (ноги закреплены) на 100° | не менее 8 раз | не менее 6 раз |
| Выносливость | Вис на перекладине | не менее 20 с | не менее 15 с |
| Скоростные качества | Прыжки на гимнастическую скамейку | за 10 с (не менее 10 раз) | за 10 с (не менее 8 раз) |

Приложение N 6

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта **пауэрлифтинг**

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | |
|  | юноши | девушки |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок вверх с места | не менее 60 см | не менее 50 см |
| Прыжок в длину с места | не менее 230 см | не менее 200 см |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | не менее 15 раз | не менее 12 раз |
| Разгибание туловища лежа (ноги закреплены) на 100° | не менее 15 раз | не менее 10 раз |
| Выносливость | Вис на перекладине | не менее 25 с | не менее 18 с |

Приложение N 7

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта **пауэрлифтинг**

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | |
|  | юноши | девушки |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок вверх с места | не менее 64 см | не менее 60 см |
| Прыжок в длину с места | не менее 240 см | не менее 210 см |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | не менее 20 раз | не менее 15 раз |
| Выносливость | Вис на перекладине | не менее 30 с | не менее 20 с |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | | |

Приложение N 8

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта **пауэрлифтинг**

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | |
|  | юноши | девушки |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок вверх с места | не менее 70 см | не менее 60 см |
| Прыжок в длину с места | не менее 250 см | не менее 220 см |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | не менее 25 раз | не менее 20 раз |
| Выносливость | Вис на перекладине | не менее 35 с | не менее 25 с |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России   международного класса | | |

Приложение N 9

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта **пауэрлифтинг**

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный   норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Тренировочный этап   (этап спортивной   специализации) | | Этап совер-  шенствования спортивного  мастерства | Этап высшего  спортивного  мастерства |
| до   года | свыше   года | До двух   лет | Свыше двух   лет |
| Количество  часов в неделю | 6 | 9 | 14 | 20 | 28 | 32 |
| Количество   тренировок в   неделю | 3 - 4 | 3 - 4 | 3 - 4 | 4 - 5 | 6 - 13 | 6 - 13 |
| Общее   количество   часов в год | 312 | 468 | 728 | 1040 | 1456 | 1664 |
| Общее   количество   тренировок в год | 156 | 156 | 364 | 468 | 468 | 468 |

Приложение N 10

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта **пауэрлифтинг**

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N   п/п | Вид тренировочных   сборов | Предельная продолжительность сборов   по этапам спортивной подготовки   (количество дней) | | | | Оптимальное число   участников сбора |
| Этап  высшего спортив-ного мастер- ства | Этап  совершенствования  спортивного  мастерства | Трениро-  вочный  этап (этап  спортивной специализа-ции) | Этап  начальной  подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы   по подготовке к   международным   соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется   организацией,   осуществляющей   спортивную   подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы   по подготовке к   чемпионатам, кубкам,   первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по   подготовке к другим   всероссийским   соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по   подготовке к   официальным  соревнованиям субъекта   Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по   общей или специальной   физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от  состава группы лиц,  проходящих   спортивную   подготовку на  определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные   тренировочные сборы | До 14 дней | | | - | Участники   соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы   для комплексного   медицинского   обследования | До 5 дней, но не более   2 раз в год | | | - | В соответствии с  планом комплексного  медицинского   обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в   каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд   и не более двух   сборов   в год | | Не менее 60% от  состава группы лиц,  проходящих   спортивную   подготовку на  определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые   тренировочные сборы   для кандидатов на   зачисление в   образовательные   учреждения среднего   профессионального   образования,   осуществляющие  деятельность в области   физической культуры   и спорта | - | До 60 дней | | - | В соответствии с   правилами приема |

Приложение N 11

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта **пауэрлифтинг**

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,

НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование | Единица   измерения | Количество   изделий |
| Основное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1. . | Помост для пауэрлифтинга | комплект | 4 |
| 1. . | Штанга для пауэрлифтинга (350 кг.) | комплект | 8 |
| 1. . | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 1. . | Емкость для магнезии | штук | 1 |
| 1. . | Зеркало настенное 0,6 x 2 м | комплект | 8 |
| 1. . | Телевизор (диагональ не менее 100 см.) | штук | 1 |
| Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1. . | Гантели переменной массы от 3 до 50 кг | пара | 20 |
| 1. . | Гири спортивные 16, 24, 32 кг | комплект | 2 |
| 1. . | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 1. . | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 1. . | Плинты для штангистов | пар | 1 |
| 1. . | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| 1. . | Стеллаж для хранения дисков и штанг | штук | 8 |
| 1. . | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 1. . | Стенка гимнастическая | штук | 1 |
| 1. . | Стойки для приседания со штангой | штук | 4 |
| 1. . | Скамья для жима лежа | штук | 4 |
| 1. . | Секундомер | штук | 3 |

Приложение N 12

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта **пауэрлифтинг**

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

(в расчете на одного занимающегося).

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование | Единица   измерения | Количество   изделий |
| Спортивная экипировка | | | |
|  | Пояс для пауэрлифтинга | штук | 1 |
| 1. . | Комбинезон для приседаний | штук | 1 |
|  | Комбинезон для тяги | штук | 1 |
|  | Рубашка для жима лежа | штук | 1 |
|  | Бинты на колени | пар | 1 |
|  | Бинты кистевые | пар | 1 |
| 1. 3 | Туфли тяжелоатлетические  (штангетки) | пар | 1 |
|  | Трико тяжелоатлетическое | штук | 1 |
|  | Наколенники | пар | 1 |
|  | Гетры | пар | 1 |
|  | Рубашка для приседа и тяги | штук | 1 |

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| N   п/п | Наименование   спортивной   экипировки   индивидуального   пользования | Еди-  ница  изме-  рения | Расчетная   единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| этап начальной   подготовки | | тренировочный   этап (этап   спортивной   специализации) | | этап  совершенствования  спортивного   мастерства | | этап высшего   спортивного   мастерства | |
| коли-  чество | срок  эксплуа- тации  (лет) | коли-  чество | срок  эксплуа- тации  (лет) | коли-  чество | срок  эксплуа-  тации  (лет) | коли-  чество | срок  эксплуа-  тации  (лет) |
|  | Пояс для пауэрлифтинга | штук | на   занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 4 |
|  | Комбинезон для приседаний | штук | на   занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
|  | Комбинезон для тяги | штук | на   занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
|  | Рубашка для жима лежа | штук | на   занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
|  | Бинты на колени | пар | на   занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
|  | Бинты кистевые | пар | на   занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 |
|  | Туфли тяжелоатлетические  (штангетки) | пар | на   занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 |
|  | Трико тяжелоатлетическое | штук | на   занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
|  | Наколенники | пар | на   занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
|  | Гетры | пар | на   занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
|  | Рубашка для приседа и тяги | штук | на   занимающегося | - | - | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 |