**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**
**«Спортивная школа № 2»**

# ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 962 от 09 ноября 2022 г.

Срок реализации – без ограничений.

Этапы подготовки:

- минимальный возраст обучающихся – от 10 лет
- этап начальной подготовки – 2-3 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – продолжительность не устанавливается

город Вилючинск,
2023 г.

# I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» (далее - Программа) разработана для муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 2» (далее - Учреждение) и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в основной дисциплине «троеборье» - приседание, жим, тяга с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 962[1] (далее ФССП) по следующим этапам подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства.

## 1.1 Характеристика вида спорта

Вид спорта «Пауэрлифтинг» образовался из набора тяжелоатлетических упражнений. В соответствии с правилами Международной федерации пауэрлифтинга, пауэрлифтинг или силовое троеборье включает следующие соревновательные упражнения: приседания, жим лежа на горизонтальной станине, тяга штанги, общая сумма.

Пауэрлифтингом занимаются как мужчины, так и женщины разного возраста. Соревнования проводятся между спортсменами по категориям, которые определяются по следующим признакам: пол, вес и возраст. Каждому участнику соревнований дается три попытки на каждый вид упражнения. Из этих трех попыток, не считая четвертой попытки для рекордных целей, выбирается лучший результат для каждого вида упражнений, и этот результат складывается с общей суммой. Победителем в категории признается тот спортсмен, у которого максимальная общая сумма. Если два и более спортсмена набирают одинаковую сумму, то более легкий спортсмен получает преимущество над более тяжелым.

***Таблица 1***

Спортивные дисциплины вида спорта «пауэрлифтинг»

| Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| троеборье - весовая категория 43 кг | 074 | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| троеборье - весовая категория 47 кг | 074 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье - весовая категория 52 кг | 074 | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье - весовая категория 53 кг | 074 | 004 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| троеборье - весовая категория 57 кг | 074 | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье - весовая категория 59 кг | 074 | 006 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье - весовая категория 63 кг | 074 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье - весовая категория 66 кг | 074 | 008 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье - весовая категория 72 кг | 074 | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье - весовая категория 74 кг | 074 | 010 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье - весовая категория 83 кг | 074 | 011 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье - весовая категория 84 кг | 074 | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье - весовая категория 84+ кг | 074 | 013 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье - весовая категория 93 кг | 074 | 014 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье - весовая категория 105 кг | 074 | 015 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье - весовая категория 120 кг | 074 | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье - весовая категория 120+ кг | 074 | 017 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая категория 43 кг | 074 | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| троеборье классическое - весовая категория 47 кг | 074 | 019 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье классическое - весовая категория 52 кг | 074 | 020 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье классическое - весовая категория 53 кг | 074 | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| троеборье классическое - весовая категория 57 кг | 074 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье классическое - весовая категория 59 кг | 074 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая категория 63 кг | 074 | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье классическое - весовая категория 66 кг | 074 | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая категория 72 кг | 074 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье классическое - весовая категория 74 кг | 074 | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая категория 83 кг | 074 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая категория 84 кг | 074 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| троеборье классическое - весовая категория 84+ кг | 074 | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье классическое - весовая категория 93 кг | 074 | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая категория 105 кг | 074 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая категория 120 кг | 074 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая категория 120+ кг | 074 | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 43 кг | 074 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| жим - весовая категория 47 кг | 074 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| жим - весовая категория 52 кг | 074 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| жим - весовая категория 53 кг | 074 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| жим - весовая категория 57 кг | 074 | 039 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| жим - весовая категория 59 кг | 074 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 63 кг | 074 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| жим - весовая категория 66 кг | 074 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 72 кг | 074 | 043 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| жим - весовая категория 74 кг | 074 | 044 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 83 кг | 074 | 045 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 84 кг | 074 | 046 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| жим - весовая категория 84+ кг | 074 | 047 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| жим - весовая категория 93 кг категория 53 кг | 074 | 048 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая категория 57 кг | 074 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье классическое - весовая категория 59 кг | 074 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая категория 63 кг | 074 | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье классическое - весовая категория 66 кг | 074 | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая категория 72 кг | 074 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье классическое - весовая категория 74 кг | 074 | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая категория 83 кг | 074 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая категория 84 кг | 074 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| троеборье классическое - весовая категория 84+ кг | 074 | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье классическое - весовая категория 93 кг | 074 | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая категория 105 кг | 074 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая категория 120 кг | 074 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая категория 120+ кг | 074 | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 43 кг | 074 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| жим - весовая категория 47 кг | 074 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| жим - весовая категория 52 кг | 074 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| жим - весовая категория 53 кг | 074 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| жим - весовая категория 57 кг | 074 | 039 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| жим - весовая категория 59 кг | 074 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 63 кг | 074 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| жим - весовая категория 66 кг | 074 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 72 кг | 074 | 043 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| жим - весовая категория 74 кг | 074 | 044 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 83 кг | 074 | 045 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 84 кг | 074 | 046 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| жим - весовая категория 84+ кг | 074 | 047 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| жим - весовая категория 93 кг | 074 | 048 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 105 кг | 074 | 049 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 120 кг | 074 | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 120+ кг | 074 | 051 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |

## 1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительной; образовательной; воспитательной; спортивной.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способа профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками и инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.