

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

*Дирекция физической культуры и спорта*

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Дирекции физической  
культуры и спорта  
РАНХиГС \_\_\_\_\_ М.В. Герасимов  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности  
**«ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Москва 2025г.

**Автор(ы)-составитель(и) ДООП:**

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук

И.С. Марьин

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры

Ю.О. Солнышкина

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС

В.Н. Фетисов

Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС

А.А. Шашков

Заведующий кафедрой физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

А.О. Миронов

Директор Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

М.В. Герасимов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» одобрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС \_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_ 201 \_\_\_\_ г., протокол № \_\_\_\_.

## **Содержание**

1. Общая характеристика программы.....	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы.....	4
1.2. Нормативная правовая база .....	5
1.3. Планируемые результаты обучения программы .....	6
1.4. Категория учащихся .....	7
1.5. Форма обучения и сроки освоения программы .....	8
1.6. Период обучения и режим занятий .....	8
1.7. Документ об освоении программы.....	9
2. Содержание программы.....	9
2.1. Планируемый календарный учебный график .....	9
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Содержание программы дисциплин.....	11
2.4. Формы аттестации .....	14
3. Организационно-педагогические условия.....	15
3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.....	15
3.2 Материально-технические условия реализации программы.....	16
3.3. Учебно-методическое обеспечение программы .....	17

# **1. Общая характеристика программы**

## **1.1. Направленность образовательной деятельности программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «пауэрлифтингу» для обучающихся Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации характеризуется комплексной целевой направленностью, интегрирующей спортивно-тренировочный, образовательно-воспитательный и социально-личностный компоненты:

1. Программа ориентирована на систематическую подготовку спортивного резерва и формирование контингента спортсменов высокого класса из числа студенческой молодёжи академии. Данное направление предусматривает целенаправленную работу с обучающимися, демонстрирующими выраженную предрасположенность к силовым видам спорта и мотивацию к достижению высоких спортивных результатов. Особое внимание уделяется подготовке студентов-спортсменов к участию в Межвузовских студенческих спортивных играх, чемпионатах и первенствах Российской Федерации, международных соревнованиях различного уровня. Тренировочный процесс выстраивается в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», что обеспечивает преемственность и системность в достижении целевых показателей спортивного мастерства.

2. Реализация программы направлена на формирование у обучающихся устойчивых ценностных установок в отношении здорового и безопасного образа жизни посредством систематического освоения комплекса физических упражнений силовой направленности. Регламентированная тренировочная деятельность выступает инструментом формирование принципов рационального отношения к собственному здоровью, включая соблюдение режима труда и отдыха, основ рационального питания, профилактики травматизма и перетренированности. Программа способствует осознанию обучающимися взаимосвязи между систематической физической активностью и качеством жизнедеятельности, формированию потребности в регулярных занятиях физической культурой как неотъемлемом компоненте индивидуального образа жизни.

3. Содержание программы предусматривает целенаправленное физическое воспитание обучающихся, ориентированное на комплексное развитие силовых способностей во всех их проявлениях: максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств. Существенное значение придаётся совершенствованию технического мастерства в соревновательных упражнениях пауэрлифтинга (приседание со штангой на плечах, жим штанги лёжа на горизонтальной скамье, становая тяга), а также в специально-подготовительных и общеподготовительных упражнениях. Программа обеспечивает развитие функциональной устойчивости организма обучающихся к специфическим нагрузкам силового характера, что является необходимым условием достижения высоких результатов в избранном виде спорта и минимизации рисков возникновения патологических состояний опорно-двигательного аппарата.

4. Программа предполагает реализацию системы мероприятий по выявлению среди обучающихся лиц, обладающих выраженными задатками и способностями к занятиям пауэрлифтингом. Для талантливых спортсменов разрабатываются индивидуализированные тренировочные программы, учитывающие особенности морфофункционального статуса, уровень физической подготовленности, психологические характеристики и соревновательный опыт. Поддержка одарённых обучающихся осуществляется посредством их систематического включения в соревновательную практику различного уровня, обеспечения методического сопровождения тренировочного процесса, создания благоприятных организационно-педагогических условий для спортивного совершенствования.

5. Освоение программы создаёт предпосылки для профессионального самоопределения обучающихся в области физической культуры и спорта. В процессе тренировочной и соревновательной деятельности студенты приобретают компетенции, востребованные в профессиях тренера, инструктора по физической культуре, специалиста по физической реабилитации, спортивного менеджера. Программа способствует формированию у обучающихся представлений о многообразии профессиональных траекторий в сфере физкультурно-спортивной деятельности и осознанному выбору дальнейшего образовательного и карьерного пути.

6. Педагогический процесс в рамках программы направлен на создание условий для всестороннего личностного развития обучающихся. Систематические занятия пауэрлифтингом выступают средством формирования волевых качеств: настойчивости, решительности, самообладания, способности к преодолению трудностей объективного и субъективного характера. Программа обеспечивает воспитание дисциплинированности как устойчивой характеристики поведения, целеустремлённости в достижении поставленных спортивных и жизненных целей. Тренировочный процесс, организованный в групповой форме, способствует развитию навыков командного взаимодействия, эмпатии, взаимопомощи и конструктивного общения.

7. Существенной характеристикой программы является её направленность на оптимизацию соотношения учебной и спортивной деятельности обучающихся. Планирование тренировочных и соревновательных мероприятий осуществляется с учётом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации, что позволяет минимизировать негативное влияние спортивной занятости на академическую успеваемость. Данный подход обеспечивает успешную социализацию студентов-спортсменов, их полноценную интеграцию в образовательную среду академии при сохранении высокого уровня спортивной подготовленности.

8. Программа реализует воспитательный потенциал спортивной деятельности в аспекте формирования патриотических чувств и гражданской ответственности обучающихся. Участие студентов-спортсменов в официальных соревнованиях в качестве представителей Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации и Российской Федерации рассматривается как значимый фактор осознания сопричастности к истории и достижениям образовательной организации и страны. Достижение высоких спортивных результатов способствует формированию у обучающихся чувства гордости за принадлежность к академическому сообществу и российскому студенческому спорту.

## **1.2. Нормативная правовая база**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу с 01.03.2023)
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

6. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»

7. Приказ Минспорта России от 14.08.2025 № 654 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (зарегистрирован в Минюсте 22.09.2025 № 83599)

8. Приказ Минспорта России от 23.07.2013 № 618 «Об утверждении Всероссийских спортивных федеративных стандартов в области пауэрлифтинга»

9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

10. Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»

11. Программа развития вида спорта «Пауэрлифтинг» на 2022–2030 годы, утверждённая Федерацией пауэрлифтинга России 12.02.2021

12. Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые приказом Минспорта России

13. Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА

14. Положение о соревнованиях по пауэрлифтингу, утверждённое Федерацией пауэрлифтинга России

15. Правила соревнований по пауэрлифтингу ФПР

16. Единая всероссийская спортивная классификация (разрядные нормы и требования по пауэрлифтингу)

17. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

18. Положение о Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

19. Положение о порядке выдачи, учета и списания спортивной экипировки и спортивного инвентаря в Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

### **1.3. Планируемые результаты обучения программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «пауэрлифтингу» обеспечивает овладение универсальной компетенцией

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	УК-7.1.	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Умеет отбирать и применять методы поддерживания

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
	деятельности	УК-7.2.		физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния
			Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Владения
1.	Физкультурно-спортивная направленность	Обучающийся знает нормы здорового образа жизни; знает биомеханические основы техники соревновательных упражнений пауэрлифтинга (приседание, жим лёжа, становая тяга); знает принципы построения тренировочного процесса; знает правила соревнований Федерации пауэрлифтинга России; знает основы профилактики травматизма.	Обучающийся умеет планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки; умеет выполнять соревновательные упражнения с соблюдением рациональной техники и требований регламента; умеет разрабатывать индивидуальные тренировочные программы; умеет анализировать результаты и корректировать тренировочный процесс.	Обучающийся владеет техникой выполнения приседания, жима лёжа и становой тяги на уровне, соответствующем спортивной квалификации; владеет методами психологической регуляции предстартовых состояний; владеет навыками ведения тренировочного дневника; владеет приёмами выполнения разминочных комплексов и средств восстановления

#### 1.4. Категория учащихся

Требования к контингенту обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтинг»

Освоение настоящей программы предусматривает установление определённых требований к контингенту обучающихся, обусловленных спецификой избранного вида спорта и уровнем сложности предлагаемого учебного материала:

- программа ориентирована на лиц, осваивающих основные образовательные программы высшего образования уровней бакалавриата и магистратуры в Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. К зачислению допускаются обучающиеся следующих структурных подразделений академии: Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также Ресурса России;

- возрастной диапазон обучающихся на момент зачисления ограничивается интервалом от восемнадцати до двадцати пяти лет включительно. Обязательным условием допуска к освоению программы является наличие у кандидата спортивного разряда не ниже первого взрослого по пауэрлифтингу либо силовому двоеборью, равно как и демонстрация соревновательных результатов, приближенных к нормативным требованиям указанного разряда или превышающих их. Минимальный стаж систематических занятий пауэрлифтингом должен составлять не менее трёх лет;

- непременным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача по спортивной медицине, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям пауэрлифтингом на этапе углублённой спортивной специализации.

## **1.5. Форма обучения и сроки освоения программы**

Общая трудоёмкость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» составляет 328 академических часов, полностью отведённых на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 108 учебных недель, что соответствует 36 неделям в каждом учебном году

Освоение программы «Пауэрлифтинг» рассчитано на три года обучения.

## **1.6. Период обучения и режим занятий**

Занятия проводятся три раза в неделю в понедельник, среду и четверг. Обучающимся предоставляется возможность выбора удобного времени посещения из предложенного расписания: понедельник в 19:00, среда в 19:00 или 20:40, четверг в 19:00 или 20:40.

При этом минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Таким образом, недельная нагрузка составляет не менее четырёх академических часов, а годовой объём учебного времени – 164 академических часа. За полный курс обучения (два года) общее количество учебных часов достигает 328 часов.

Гибкий график посещения позволяет обучающимся самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок, учитывая личную занятость и уровень физической подготовленности. Выбранный режим занятий обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления организма. Такая периодичность способствует планомерному развитию силовых качеств и предотвращает перетренированность, что особенно важно для растущего организма.

Содержание программы реализуется исключительно в рамках практических занятий. Теоретические сведения о технике выполнения упражнений, правилах соревнований, основах спортивной гигиены и режима дня сообщаются обучающимся непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход обеспечивает

максимальную эффективность усвоения учебного материала, поскольку теоретические знания сразу закрепляются на практике и находят непосредственное применение в тренировочной деятельности.

## **1.7. Документ об освоении программы**

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной обще развивающей программы «Пауэрлифтинг» обучающимся РАНХиГС выдаётся сертификат установленного образца.

Выдача сертификата осуществляется по результатам промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года. Данный документ подтверждает успешное прохождение обучающимся полного курса подготовки по программе и содержит следующие сведения:

- наименование образовательной организации;
- название освоенной программы;
- общее количество академических часов, затраченных на освоение программы;
- а также итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Сертификат является официальным подтверждением приобретённых компетенций и может быть использован обучающимся для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорта». Наличие данного документа свидетельствует о том, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в пауэрлифтинге, овладел техникой выполнения соревновательных упражнений и достиг определённого уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями программы.

## **2. Содержание программы**

### **2.1. Планируемый календарный учебный график**

Календарный учебный график программы по пауэрлифтингу разработан с учетом особенностей учебного процесса РАНХиГС и спортивной подготовки студентов-спортсменов.

Все учебные занятия проводятся исключительно в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что соответствует специфике программы, ориентированной на подготовку спортсменов высокого класса. Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий и включает оценку техники выполнения упражнений, динамики силовых показателей и соблюдения методических рекомендаций.

Промежуточная аттестация (ПА) проводится только в мае-июне каждого учебного года и включает участие в официальных соревнованиях, защиту индивидуального тренировочного плана и демонстрацию технического мастерства в соревновательных упражнениях. Такой график позволяет оптимально сочетать учебную деятельность студентов с их спортивной подготовкой, обеспечивая преемственность тренировочного процесса и минимизируя конфликт с академическими обязательствами.

## Календарный учебный график

Таблица 2

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
<b>Четный семестр</b>					
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ

<b>Нечетный семестр</b>					
Учебный год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май-Июнь
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ИА

## 2.2. Учебный план

Таблица 3

Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, час	Часы контактной работы, час			Самостоятельная работа, час	Текущий контроль	Промежуточная аттестация			
		Всего	В том числе				Зачет	Экзамен		
			Л*	ПР*						
1	2	3	4	5	6	7	9	10		
<b>1. Раздел «Совершенствование технико-тактического мастерства в соревновательных упражнениях пауэрлифтинга»</b>	100	100	—	100	—	ПЗ	Да	Нет		
Тема 1. Биомеханическая оптимизация техники приседания со штангой на плечах	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да		
Тема 2. Техническая подготовка в жиме штанги лёжа на горизонтальной скамье	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да		
Тема 3. Совершенствование техники становой тяги	34	34	—	34	—	ПЗ	Да	Да		
<b>2. Раздел «Специальная и общая физическая подготовка в структуре тренировочного процесса»</b>	114	114	—	114	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 1. Специально-подготовительные упражнения и методы развития специальной силы	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 2. Общеподготовительные упражнения и профилактика травматизма	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 3. Теоретико-методические основы планирования и периодизации тренировочного процесса	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
<b>3. Раздел «Соревновательная деятельность и её методическое обеспечение»</b>	114	114	—	114	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 1. Тактико-психологическая подготовка к соревновательным выступлениям	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 2. Моделирование соревновательной деятельности и	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		

участие в официальных соревнованиях								
Тема 3. Анализ соревновательной деятельности и коррекция тренировочного процесса	38	38	–	38	–	ПЗ, С	Да	Да
Итого:	328	328	–	328	–	ПЗ, С	Да	Да
Итоговая аттестация	Зачет (участие в 2-х официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу, посещение тренировочных занятий)							
Всего:	328 часов							

<sup>1</sup> Примечание:

\* Лекции (Л), практические занятия (ПЗ)

Формы контроля успеваемости: посещение (П), сдача нормативов (СН), соревнования (С)

## 2.3. Содержание программы дисциплин

### Раздел 1. Совершенствование технико-тактического мастерства в соревновательных упражнениях пауэрлифтинга

#### Тема 1. Биомеханическая оптимизация техники приседания со штангой на плечах

Содержание темы предполагает углублённую индивидуализацию техники выполнения приседания со штангой с учётом антропометрических характеристик занимающихся, включая соотношение длины бедра и голени, ширину таза и подвижность голеностопного сустава. В процессе освоения материала осуществляется диагностика типичных технических погрешностей, таких как преждевременный наклон корпуса, нестабильность коленных суставов в медиально-латеральном направлении, недостаточная глубина седа, а также разрабатываются методические приёмы их устранения посредством подводящих и корrigирующих упражнений. Особое внимание уделяется определению оптимальной ширины постановки стоп, угла разведения носков, положения грифа на трапециевидных мышцах и механизмов поддержания равновесия в различных фазах движения. Техническое совершенствование реализуется с применением средств объективного контроля, включая видеофиксацию выполнения упражнений в сагиттальной и фронтальной плоскостях с последующим покадровым анализом и формированием индивидуальных рекомендаций.

#### Тема 2. Техническая подготовка в жиме штанги лёжа на горизонтальной скамье

Данная тема направлена на формирование рациональной техники жима лёжа с учётом морфофункциональных особенностей спортсменов различных весовых категорий и типов телосложения. Рассматриваются вопросы оптимизации исходного положения, включая формирование устойчивого моста, ретракцию и депрессию лопаток, правильное расположение стоп на помосте, а также выбор оптимальной ширины хвата в соответствии с длиной верхних конечностей и шириной плечевого пояса. Детально прорабатывается траектория движения штанги, угол сгибания в локтевых суставах, техника касания грудной клетки и паузы в нижней точке амплитуды согласно требованиям технического регламента соревнований. Значительное внимание отводится освоению рационального паттерна дыхания, обеспечивающего стабилизацию грудной клетки и поддержание внутрибрюшного давления на протяжении всего движения.

#### Тема 3. Совершенствование техники становой тяги

Содержание темы охватывает комплексный анализ и совершенствование техники становой тяги в двух основных вариантах выполнения — классическом и стиле сумо. Осуществляется детальная проработка организации стартового положения, включая расположение стоп относительно грифа, угол сгибания в коленных и тазобедренных

суставах, положение таза и плечевого пояса, а также формирование оптимального натяжения задней поверхности бедра. Особый акцент делается на обеспечении нейтрального положения позвоночника на всех этапах выполнения упражнения, координации разгибания в коленных и тазобедренных суставах, технике прохождения околосуставной зоны и фиксации в верхней точке. Индивидуальный подбор варианта тяги осуществляется на основе анализа пропорций тела спортсмена, подвижности тазобедренных суставов и индивидуальных силовых показателей. Методическое обеспечение безопасности выполнения упражнения включает освоение техники экстренного сброса снаряда и правил страховки.

## **Раздел 2. Специальная и общая физическая подготовка в структуре тренировочного процесса**

### **Тема 1. Специально-подготовительные упражнения и методы развития специальной силы**

В рамках данной темы осваивается система специально-подготовительных упражнений, направленных на развитие силовых способностей в рабочих углах соревновательных движений и устранение индивидуальных слабых звеньев кинетической цепи. Изучаются вариации базовых упражнений с изменёнными условиями выполнения: приседания и жимы с паузами различной длительности в критических точках амплитуды, темповые повторения с акцентом на эксцентрическую фазу, упражнения с ограниченной амплитудой движения из различных стартовых положений. Рассматриваются методы акцентированного воздействия, включая применение цепей и резиновых лент для создания вариативного сопротивления, а также работу с субмаксимальными отягощениями в частичной амплитуде. Подбор специально-подготовительных упражнений осуществляется индивидуально на основе анализа технико-тактического профиля спортсмена и выявленных лимитирующих факторов результативности в каждом соревновательном движении.

### **Тема 2. Общеподготовительные упражнения и профилактика травматизма**

Тема посвящена формированию системы общеподготовительных упражнений, обеспечивающих всестороннее физическое развитие, укрепление опорно-двигательного аппарата и профилактику травм, характерных для силовых видов спорта. Рассматриваются комплексы упражнений для развития мышц-стабилизаторов позвоночника, ротаторной манжеты плеча, мускулатуры тазового пояса и голеностопного сустава. Осваиваются методы развития гибкости и подвижности в суставах, критичных для выполнения соревновательных упражнений с полной амплитудой. Изучаются принципы интеграции общеподготовительных средств в структуру микроциклов различной направленности с учётом задач текущего этапа подготовки. Особое внимание уделяется формированию навыков самостоятельного выполнения разминочных и заминочных комплексов, а также средств восстановления, применяемых в условиях совмещения интенсивной тренировочной деятельности с учебной нагрузкой в академии.

### **Тема 3. Теоретико-методические основы планирования и периодизации тренировочного процесса**

Содержание темы включает изучение современных концепций периодизации тренировочного процесса в пауэрлифтинге с учётом специфики подготовки студентов-спортсменов, совмещающих учебную и соревновательную деятельность. Рассматриваются принципы построения макро-, мезо- и микроциклов, методы планирования динамики тренировочных нагрузок, соотношения объёма и интенсивности на различных этапах

подготовки. Осваиваются способы оперативного и текущего контроля функционального состояния спортсмена, включая субъективные и объективные показатели переносимости нагрузки, а также критерии своевременной коррекции тренировочных планов. Практические занятия предполагают разработку индивидуальных программ подготовки с учётом академического календаря, сессионных периодов и графика соревнований, в которых планируется участие спортсмена. Формируются навыки ведения тренировочного дневника и анализа динамики спортивных результатов.

### **Раздел 3. Соревновательная деятельность и её методическое обеспечение**

#### **Тема 1. Тактико-психологическая подготовка к соревновательным выступлениям**

Данная тема направлена на формирование компетенций в области тактического планирования соревновательных выступлений и психологической регуляции предстартовых состояний. Рассматриваются принципы рационального выбора начальных подходов и стратегии наращивания весов с учётом текущего уровня подготовленности, результатов контрольных тренировок, заявленных результатов соперников и турнирной ситуации. Изучаются методы психологической подготовки, включая техники управления предстартовым возбуждением, приёмы концентрации внимания, способы формирования оптимального боевого состояния и преодоления соревновательной тревожности. Осваиваются правила взаимодействия с судейской бригадой, порядок подачи заявок, регламент прохождения взвешивания и экипировочного контроля согласно действующим правилам Федерации пауэрлифтинга России и Международной федерации пауэрлифтинга.

#### **Тема 2. Моделирование соревновательной деятельности и участие в официальных соревнованиях**

Центральным компонентом темы является практическая реализация соревновательной подготовки, включающая систематическое моделирование условий официальных турниров и непосредственное участие в соревнованиях различного уровня. В тренировочном процессе воспроизводятся ключевые элементы соревновательной обстановки: выполнение упражнений по командам судьи, соблюдение регламентированных временных интервалов между подходами, использование соревновательной экипировки, тренировки в условиях внешнего наблюдения и оценивания. Практический раздел темы предусматривает обязательное участие занимающихся в соревнованиях, включая внутривузовские первенства РАНХиГС, межвузовские турниры, открытые соревнования городского и регионального уровня, а также при соответствующей квалификации – в официальных чемпионатах и первенствах под эгидой Федерации пауэрлифтинга России. Соревновательная практика рассматривается как неотъемлемый компонент подготовки, обеспечивающий приобретение соревновательного опыта, выполнение спортивных разрядов и реализацию накопленного тренировочного потенциала.

#### **Тема 3. Анализ соревновательной деятельности и коррекция тренировочного процесса**

Тема ориентирована на формирование аналитических компетенций, необходимых для объективной оценки результатов соревновательных выступлений и обоснованной коррекции дальнейшей подготовки. Осваиваются методы комплексного анализа соревновательной деятельности, включающие видео-разбор техники выполнения упражнений в условиях соревнований, выявление технических погрешностей, ставших

причиной неудачных подходов или снижения результативности, оценку эффективности избранной тактики выступления и адекватности психологической готовности. На основе результатов анализа формулируются конкретные задачи на последующий тренировочный цикл, определяются приоритетные направления технической и физической подготовки, вносятся корректизы в индивидуальный план подготовки к следующим соревнованиям. Особое внимание уделяется согласованию соревновательного календаря с академическими обязательствами студентов-спортсменов РАНХиГС, что предполагает освоение навыков гибкого планирования и расстановки приоритетов в условиях совмещения учебной и спортивной деятельности.

## 2.4. Формы аттестации

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учёта различных форм учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся. Специфика пауэрлифтинга как вида спорта, характеризующегося высокими требованиями к систематичности тренировочного процесса и необходимостью регулярной демонстрации спортивных результатов в условиях официальных соревнований, обуславливает интегративный подход к оцениванию уровня подготовленности занимающихся.

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости составляет 60 баллов, за промежуточную аттестацию – 40 баллов, что в совокупности формирует максимальную итоговую балльную оценку в размере 100 баллов. При повторной промежуточной аттестации максимальная сумма баллов также составляет 100 баллов.

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Базовая система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для традиционной системы
95–100 баллов	Отлично	Зачтено	A	A
85–94 баллов			B	B
75–84 балла	Хорошо	C	C	C
65–74 балла	Хорошо	Зачтено	D	D
55–64 балла	Удовлетворительно		E	E
от 0 до 54 балла	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику силового троеборья как вида спорта, требующего планомерного развития силовых качеств, освоения рациональной техники соревновательных упражнений и приобретения соревновательного опыта. Обязательным условием успешного освоения программы является систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с участием не менее чем в двух соревнованиях в течение учебного года. Соревновательные выступления одновременно выполняют функцию сдачи контрольных нормативов, позволяя объективно оценить уровень технической и физической подготовленности обучающегося в стандартизованных условиях официальных стартов.

Текущий контроль успеваемости студентов в рассматриваемой дисциплине отсутствует как самостоятельная форма аттестации. Вместе с тем при наличии официального запроса со стороны институтов и структурных подразделений

Президентской Академии кафедра физической культуры осуществляет предоставление сведений о результатах выполнения студентами всех указанных видов учебной деятельности, включая данные по посещаемости тренировочных занятий, результатам выступлений на соревнованиях и дополнительным баллам. Информация по каждому обучающемуся предоставляется в рамках установленных процедур академического взаимодействия.

### Критерии начисления дополнительных баллов

Тип деятельности	Баллы	Примечания
Членство в сборной команде института (факультета) по пауэрлифтингу с участием в соревнованиях	30	Тренировочные занятия в составе сборной команды института (факультета) засчитываются в качестве учебных занятий по дисциплинам физической культуры. Начисление баллов производится на основании приказа о формировании сборной команды и протоколов соревнований.
Участие в соревнованиях на первенство института (факультета) по пауэрлифтингу	30	Баллы начисляются всем участникам соревнований на основании официального протокола результатов. Учитывается выступление в любом из соревновательных упражнений силового троеборья (приседание, жим лёжа, становая тяга) либо в полном троеборье
Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, организованных кафедрой физической культуры	10	Баллы начисляются на основании списка регистрации присутствия на мероприятии или сертификата участника. К данной категории относятся мастер-классы по технике соревновательных упражнений, показательные выступления, фестивали силовых видов спорта и иные массовые мероприятия, направленные на популяризацию пауэрлифтинга.

## 3. Организационно-педагогические условия

### 3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

Таблица 4

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа (который окончил)	Место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж научно-педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
Бударников Анатолий Александрович	Оренбургский государственный педагогический институт Специальность «Физическая культура и спорт». Квалификация «Преподаватель физической культуры».	Штатный сотрудник, доцент кафедры, кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта по пауэрлифтингу	15 лет и более	15	15	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг»

### 3.2 Материально-технические условия реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, соответствующей требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» и санитарно-гигиеническим нормам организации тренировочного процесса:

**1. Специализированные помещения для проведения тренировочных занятий.** Тренировочный процесс осуществляется в специализированном зале силовой подготовки, оборудованном в соответствии с требованиями правил соревнований Федерации пауэрлифтинга России.

**Спортивная база кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС \***

№ п/п	Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1.	Тренажерный зал с раздевалками и душевыми	3	231 м <sup>2</sup>	2 3 6	Пауэрлифтинг
2.	Фитнес зал	4	80 м <sup>2</sup>	2 2 3 6	

**2. Основное спортивное оборудование.** Зал укомплектован силовыми рамами для приседаний, позволяющими выполнять упражнение с регулируемой высотой стоек и страховочных упоров. Для жима штанги лёжа используются специализированные скамьи соревновательного образца с регламентированной высотой и шириной опорной поверхности, оборудованные стойками с регулируемой высотой подачи снаряда. Помост для становой тяги соответствует официальным размерам, установленным техническим регламентом соревнований.

В распоряжении занимающихся находятся олимпийские грифы весом двадцать килограммов с насечкой, соответствующей стандартам международных федераций, а также набор дисков различного номинала от 0,5 до 25 килограммов, позволяющий комплектовать штангу с шагом в один килограмм. Общий вес имеющихся отягощений обеспечивает возможность тренировки спортсменов высокой квалификации с рабочими весами до трёхсот пятидесяти килограммов в каждом соревновательном упражнении.

**3. Дополнительное оборудование и инвентарь.** Для выполнения специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений зал оснащён гантельным рядом с фиксированным весом от пяти до пятидесяти килограммов, блочными тренажёрами для проработки отдельных мышечных групп, а также гиперэкстензией и скамьями для выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса. Имеются резиновые ленты различного сопротивления и цепи для создания вариативной нагрузки при выполнении соревновательных движений.

Для обеспечения безопасности тренировочного процесса используются магнезия, тяжелоатлетические пояса различных размеров, кистевые бинты и наколенники. Зал укомплектован зеркалами для визуального контроля техники выполнения упражнений, а также секундомерами для регламентации интервалов отдыха между подходами.

**4. Вспомогательные помещения.** Занимающиеся обеспечены раздевалками с индивидуальными шкафчиками для хранения личных вещей и спортивной формы, душевыми комнатами и санитарными узлами. Для проведения индивидуальных

консультаций и теоретических бесед используется тренерская комната, оборудованная мультимедийным проектором и экраном для демонстрации учебных видеоматериалов.

**5. Помещения для хранения и обслуживания оборудования.** Инвентарная комната предназначена для хранения сменных дисков, грифов, вспомогательного оборудования и расходных материалов. Профилактическое обслуживание силового оборудования, включающее проверку надёжности креплений, смазку подвижных элементов и замену изношенных деталей, осуществляется в соответствии с регламентом технического обслуживания спортивного инвентаря, утверждённым Дирекцией физической культуры и спорта.

**3. Медицинское обеспечение.** В непосредственной близости от тренировочного зала располагается медицинский кабинет, укомплектованный средствами оказания первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата, характерных для силовых видов спорта. Аптечка первой помощи находится непосредственно в тренировочном зале и содержит перевязочные материалы, охлаждающие пакеты и средства для обработки мелких повреждений кожных покровов.

### **3.3. Учебно-методическое обеспечение программы**

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по пауэрлифтингу организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части, каждая из которых выполняет специфические педагогические и физиологические функции.

**1. Подготовительная часть занятия.** Подготовительная часть тренировочного занятия проводится в зале силовой подготовки и направлена на создание оптимальных условий для последующей работы с отягощениями. На данном этапе тренер-преподаватель осуществляет постановку конкретных тренировочных задач, доводит до обучающихся содержание предстоящей работы, акцентирует внимание на ключевых технических элементах, которые будут отрабатываться в основной части. Одновременно происходит организация группы, проверка готовности спортивной формы и экипировки, оценка текущего самочувствия занимающихся.

Функциональная подготовка организма к интенсивной силовой работе реализуется посредством выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на повышение температуры тела, активизацию кровообращения в мышцах и улучшение подвижности суставов. Общая разминка включает ходьбу, лёгкий бег, маховые и вращательные движения в плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Специальная разминка предусматривает выполнение имитационных упражнений, воспроизводящих биомеханическую структуру соревновательных движений пауэрлифтинга без отягощения или с минимальным весом.

Психологическая подготовка обучающихся к основной части занятия достигается через формирование установки на качественное выполнение технических заданий, концентрацию внимания на предстоящей работе и создание положительного эмоционального настроя. Тренер-преподаватель демонстрирует технические элементы приседания со штангой, жима лёжа и становой тяги, объясняет ключевые точки контроля, типичные ошибки и способы их предупреждения. Такой подход обеспечивает формирование у занимающихся чёткого двигательного представления о предстоящих упражнениях и создаёт благоприятные предпосылки для эффективного усвоения материала.

Грамотно организованная подготовительная часть способствует постепенному повышению частоты сердечных сокращений, улучшению лёгочной вентиляции и

подготовке сердечно-сосудистой и дыхательной систем к восприятию значительных силовых нагрузок, характерных для тренировочного процесса в пауэрлифтинге.

**2. Основная часть занятия.** Основная часть тренировочного занятия посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники трёх соревновательных упражнений пауэрлифтинга: приседания со штангой на спине, жима штанги лёжа на горизонтальной скамье и становой тяги.

На этапе начальной подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа каждого соревновательного движения. Обучающиеся осваивают рациональную исходную позицию, оптимальную траекторию движения снаряда, технику дыхания при выполнении силового усилия, а также учатся контролировать положение отдельных звеньев тела на различных фазах упражнения. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются отдельные элементы техники, затем они объединяются в целостное движение.

По мере освоения базовой техники происходит постепенное увеличение веса отягощения и усложнение тренировочных заданий. Совершенствование техники соревновательных упражнений осуществляется с использованием различных методических приёмов: выполнение движений с остановками в контрольных точках, работа с цепями и резиновыми лентами, применение специально-подготовительных упражнений, акцентирующих отдельные фазы соревновательного движения.

Помимо соревновательных упражнений, в основной части занятия выполняются общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, направленные на укрепление мышечных групп, несущих основную нагрузку в пауэрлифтинге, а также на развитие силовых качеств и устранение индивидуальных технических недостатков.

**3. Заключительная часть занятия.** Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение физического напряжения и восстановление функционального состояния организма после интенсивной силовой работы. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в тренировке, что способствует снятию мышечного напряжения, улучшению эластичности мышц и профилактике отсроченных болезненных ощущений.

Дыхательные упражнения, выполняемые в спокойном темпе, обеспечивают нормализацию частоты сердечных сокращений и артериального давления, способствуют ускорению восстановительных процессов. Эмоциональное напряжение, накопившееся в ходе выполнения силовой работы, снимается посредством переключения на спокойную двигательную активность и создания непринуждённой атмосферы общения.

Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения и успехи обучающихся, указывает на допущенные ошибки и намечает пути их исправления. Занимающимся даётся домашнее задание, включающее посильные общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость и укрепление мышц кора, которые могут выполняться самостоятельно без специального оборудования. Организованный уход из зала завершает тренировочное занятие.

## Основная литература

1. Чепаков, Е.М. Атлетическая гимнастика: учебник для среднего профессионального образования / Е.М. Чепаков. - 3-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 179 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11733-2. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/566009>

2. Дворкин, Л.С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебник для вузов / Л. С. Дворкин. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 144 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-19754-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/564635>

3. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1: учебник для вузов / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 380 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07487-1. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/563229>

4. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 2: учебник для вузов / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 496 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07522-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/563257>

5. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебник для вузов / В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 334 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-13599-2. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/567455>

### **Дополнительная литература**

1. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>

2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва : Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023871>

3. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

### **Нормативные правовые документы и иная правовая информация**

1. Конституция Российской Федерации.

2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

### **Интернет-ресурсы (базы данных, мультимедиа ресурсы, сайты, порталы и иные ресурсы)**

Название сайта	Характеристика
http://ranepa.ru Электронный каталог	На этой сайте представлены книги, имеющие в

библиотеки	читальных залах библиотеки РАНХиГС
http://www.biblioclub.ru/ ЭБС «Университетская библиотека online»	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.