

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

Дирекция физической культуры и спорта

ЭЦП

Руководитель структурного
подразделения

УТВЕРЖДАЮ

Директор Дирекции физической
культуры и спорта РАНХиГС

_____ М.В. Герасимов

« ____ » _____ 2026 г



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04EE30B50098B391AE40283F3DA2E8EB9D
Владелец: Герасимов Михаил Владимирович
Действителен: с 17.11.2025 до 17.11.2026

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«ПАУЭРЛИФТИНГ»

Очная форма обучения
328 акад. ч.

Москва, 2026 г.

Разработчики 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, старший преподаватель кафедры физической культуры

В.Н. Фетисов

Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры

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» рассмотрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, рекомендована к реализации «26» августа 2026 г., протокол № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель.....	4
1.2. Нормативные правовые основания разработки программы.....	5
1.3. Планируемые результаты обучения.....	6
1.4. Категория обучающихся.....	7
1.5. Форма и технологии обучения.....	7
1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения.....	8
1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП.	9
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям).....	15
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы.....	20
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	23
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)	25
ПРИЛОЖЕНИЕ. Сведения о преподавательском составе (кадровая справка).....	29

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется Дирекцией физической культуры и спорта РАНХиГС для студентов Академии, осваивающих программы бакалавриата и магистратуры. Пауэрлифтинг понимается здесь как классический силовой вид спорта с собственной системой соревнований, разрядными требованиями и устоявшейся методикой подготовки. Отсюда и главный акцент. Программа готовит студента к выступлению на студенческих соревнованиях за свой институт и за Академию, а общеразвивающие, оздоровительные и воспитательные эффекты возникают внутри спортивной подготовки, а не вместо нее.

Специфика силового троеборья накладывает особые требования к здоровью занимающихся. К освоению программы допускаются студенты основной медицинской группы, поскольку соревновательная деятельность пауэрлифтера предъявляет высокие требования к опорно-двигательному аппарату и кардиореспираторной системе. Практика подтверждает, что именно эта особенность делает секцию пауэрлифтинга мощным стимулом для развития абсолютной силы, однако требует отсутствия серьезных медицинских противопоказаний к работе с предельными отягощениями.

Цель программы состоит в системном повышении уровня силовой подготовленности студентов Академии, формировании у них устойчивой потребности в регулярной тренировочной деятельности соревновательного характера и подготовке к результативному выступлению на первенствах институтов, межвузовских турнирах и спартакиадах в составе сборных команд институтов и Академии.

Задачи программы распределяются по нескольким взаимосвязанным группам:

- освоение биомеханических основ техники приседания со штангой на плечах, жима штанги лёжа на горизонтальной скамье, становой тяги, системы специально-подготовительных упражнений, методики периодизации тренировочных нагрузок, правил вида спорта и регламентов соревнований, методов анализа соревновательной деятельности и работы над ошибками;
- развитие максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, способности к мобилизации нервно-мышечного аппарата, умению формировать оптимальное предстартовое состояние и выбирать оптимальную тактику прохождения весов в условиях дефицита времени и высокого психологического давления;
- формирование навыков управления физической нагрузкой, рационального режима труда и отдыха, профилактика травматизма опорно-двигательного аппарата и поддержание оптимального психофизиологического состояния при высокой учебной занятости; воспитание волевых качеств, эмоциональной устойчивости, ответственности за принимаемые решения, культуры уважительного отношения к сопернику и судьям, корпоративной идентичности и чувства сопричастности к достижениям Академии;
- выявление и поддержка студентов, способных к росту спортивного мастерства.

Программа адресована студенческой молодёжи, проявляющей интерес к регулярным занятиям пауэрлифтингом и осознанную мотивацию к освоению теории и практики силовой подготовки. Работа строится на развитии специальных физических качеств, формировании потребности в систематической соревновательной деятельности. Центральное место занимает подготовка к соревнованиям различного уровня, от первенств институтов до чемпионатов и первенств Российской Федерации. Тренировочный процесс выстраивается по научно обоснованным принципам подготовки в силовых видах спорта, что и обеспечивает системность в развитии спортивного мастерства.

Программа включает систему мероприятий по выявлению студентов с выраженными задатками к силовой деятельности. Для них разрабатываются индивидуализированные рекомендации по дальнейшему совершенствованию с учётом

морфофункционального статуса, сильных и слабых сторон подготовки, психологических характеристик. Поддержка выражается в систематическом включении в сборные команды институтов и Академии, методическом сопровождении соревновательной деятельности, создании благоприятных организационно-педагогических условий для роста мастерства.

Освоение программы создаёт предпосылки для самоопределения в области физической культуры и спорта. В тренировочной и соревновательной деятельности студенты приобретают компетенции, востребованные в профессиях тренера по силовой подготовке, инструктора, специалиста по физической реабилитации, спортивного менеджера. Не менее значимо другое, развитые волевые качества и навыки стратегического планирования нагрузок напрямую востребованы в управленческой деятельности, и программа помогает студенту осознать роль физической подготовленности в эффективности государственного служащего. Компетенции пауэрлифтера обладают выраженным трансферным характером и переносятся в широкий спектр профессий, связанных с анализом, принятием решений и преодолением стрессовых факторов.

Систематические занятия пауэрлифтингом выступают средством формирования волевых качеств, среди которых настойчивость в достижении цели, самодисциплина, способность к предельной концентрации внимания, умение переживать неудачи и извлекать уроки из поражений. Соревновательная природа спорта развивает эмоциональную устойчивость, контроль психоэмоционального состояния в условиях стресса, навыки объективной самооценки и критического анализа собственных действий. Воспитывается ответственное отношение к принимаемым решениям и готовность отвечать за их результат.

Планирование тренировочных занятий и соревнований ведётся с учётом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации, что позволяет минимизировать негативное влияние спортивной занятости на успеваемость. Пауэрлифтинг создаёт уникальные возможности для социализации студентов, расширяет круг межличностных контактов, формирует устойчивые дружеские связи на основе совместной тренировочной деятельности. Примечательно, что силовое сообщество отличается культурой взаимопомощи, соблюдением этических норм и традиций, и студент естественным образом усваивает нормы корректного поведения в конкурентной среде.

Воспитательный потенциал силового спорта реализуется через формирование гражданской ответственности и корпоративной идентичности. Участие в соревнованиях в качестве представителя Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации рассматривается как значимый фактор осознания причастности к истории и достижениям образовательной организации. Спортивные успехи порождают чувство гордости за принадлежность к академическому сообществу. Пауэрлифтинг как культурное и спортивное явление приобщает студента к наследию отечественной школы тяжёлой атлетики и силового троеборья, воспитывает уважение к традициям и истории вида спорта.

1.2. Нормативные правовые основания разработки программы

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. Приказ № 02-1588 от 20 августа 2025 года «О планируемых результатах освоения образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, специалитета, запланированных к запуску в 2025/2026 учебном году, в части универсальных компетенций»
19. 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»
20. 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

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

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
УК-7	Способен поддерживать должный уровень	УК-7.1.	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа	Знает нормы здорового образа жизни в различных

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
				Умеет отбирать и применять методы поддержания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния
		УК-7.2.	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

Предметные результаты раскрываются в четырехкомпонентной логике «знания, умения, владения, практический опыт» (таблица 1). Наиболее диагностичным для прогноза игровой надежности оказывается четвертый компонент, поскольку соревновательная деятельность проверяет подготовленность точнее любой экспертной оценки на тренировке.

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
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	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;	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	Имеет опыт участия в соревнованиях по пауэрлифтингу, ведения тренировочного дневника и дневника самоконтроля

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
		России; знает основы профилактики травматизма.	умеет анализировать результаты и корректировать тренировочный процесс.	комплексов и средств восстановления.	

1.4. Категория обучающихся

Специфика пауэрлифтинга как силового вида спорта задает требования к контингенту, отличные от требований в циклических или игровых дисциплинах. Они сводятся к трём позициям:

- 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 Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также иных структурных подразделений РАНХиГС;

- возрастной диапазон на момент зачисления ограничен интервалом от 18 до 25 лет включительно. Обязательным условием допуска к освоению программы выступает 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. В одной группе оказываются спортсмены с разным уровнем мастерства, и такое соседство при грамотной дифференциации заданий скорее помогает, чем мешает. Предшествующий опыт в других силовых видах спорта рассматривается как благоприятный фактор;

- к занятиям допускаются студенты, отнесенные к основной медицинской группе. Пауэрлифтинг предъявляет высокие требования к опорно-двигательному аппарату, поэтому программу в полном объеме могут освоить лица, не имеющие медицинских противопоказаний к интенсивным силовым нагрузкам и работе с предельными отягощениями. Непременным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача по спортивной медицине, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям на этапе углублённой спортивной специализации.

1.5. Форма и технологии обучения

Форма обучения очная. Вся трудоемкость программы реализуется в формате практических тренировочных занятий под руководством тренера-преподавателя; лекционные часы и часы самостоятельной работы учебным планом не выделяются, а электронное обучение и дистанционные образовательные технологии в качестве самостоятельной формы не предусмотрены.

Теоретические сведения о биомеханике соревновательных движений, принципах периодизации, правилах соревнований, основах спортивной гигиены и режима дня сообщаются непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход дает немедленное закрепление знания в практическом действии. Разобранная у помоста идея через десять минут проверяется в тренировочном подходе, а ошибка, допущенная при выполнении тяги, в тот же день становится предметом видеоанализа.

Занятия проводятся в групповой форме. Ведущими методами выступают демонстрация техники тренером, многократное повторение движений в заданных условиях, серийные упражнения с субмаксимальными отягощениями, тренировочные

прохождения весов, анализ выполненных подходов. Соревновательный метод пронизывает весь процесс, от разминочных подходов до участия в официальных турнирах. Видеозапись техники и последующий разбор применяются как инструменты в ходе очных занятий.

1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения

Общая трудоемкость программы составляет 328 академических часов, полностью отведенных на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий. Освоение программы рассчитано на три года обучения. Общая продолжительность образовательного процесса равна 108 учебным неделям, по 36 недель в каждом учебном году.

Занятия проводятся три раза в неделю. Обучающимся предлагается расписание, из которого они выбирают удобное время посещения: в понедельник, вторник и среду с 19:00 до 20:00 и в пятницу с 17:20 до 18:40. Минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Недельная нагрузка тем самым достигает не менее четырех академических часов, годовой объем учебного времени составляет 164 академических часа, а за полный трехлетний курс общее количество учебных часов достигает 492 часов.

Гибкий график позволяет студенту самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок с учетом личной занятости и уровня подготовленности. Наблюдается устойчивая тенденция. Студенты, выдерживающие стабильный недельный режим на протяжении всего сезона, демонстрируют заметно более ровные турнирные результаты, чем занимающиеся эпизодически, даже при исходно более высоком разряде последних. Выбранная периодичность обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления, способствует планомерному развитию специальных качеств пауэрлифтера и предупреждает состояние физического перенапряжения.

1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» обучающимся РАНХиГС выдается сертификат установленного образца. Основанием для выдачи служат результаты промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года.

Сертификат 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;
- итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Документ выступает официальным подтверждением приобретенных компетенций и может быть использован для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Наличие сертификата свидетельствует, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в данном виде спорта, овладел техникой выполнения основных технических приемов и достиг уровня подготовленности, соответствующего требованиям программы.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан с учетом особенностей учебного

процесса РАНХиГС и специфики подготовки студентов в силовых видах спорта. Учебные занятия проводятся в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что отвечает ориентации программы на освоение техники соревновательных упражнений, развитие силовых способностей и формирование навыков соревновательной деятельности.

Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий. Оцениваются качество выполнения упражнений, результаты тренировочных подходов, динамика освоения теоретического материала и выполнение самостоятельных заданий.

Промежуточная аттестация (ПА) приходится на май-июнь каждого учебного года и включает контрольные задания по технике и тактике, демонстрацию знаний в области правил соревнований, участие в контрольных турнирах.

По завершении третьего года обучения проводится итоговая аттестация (ИА). Подобное построение графика позволяет сочетать учебную деятельность студентов со спортивной подготовкой, сохранять преемственность тренировочного процесса и не входить в конфликт с академическими обязательствами.

Условные обозначения. УЗ – учебные занятия; ТКУ – текущий контроль успеваемости; ПА – промежуточная аттестация; ИА – итоговая аттестация.

Таблица 2

Календарный учебный график

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Нечетный семестр					
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
Четный семестр					
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

Летний период (июль–август) является каникулярным; учебные занятия по программе в этот период не проводятся.

2.2. Учебный план

Учебный план объединяет три раздела, отражающих логику подготовки пауэрлифтера, от технического фундамента через специальную физическую подготовку к соревновательной деятельности. Каждый раздел включает три темы. Вся трудоемкость, 328 академических часов, отнесена к контактной работе в форме практических занятий; лекционные часы, самостоятельная работа, консультации и занятия с применением электронного обучения учебным планом не предусмотрены, в связи с чем соответствующие графы стандартной формы заполнены знаком «–», а сам план приводится в сокращенном виде.

Формы текущего контроля успеваемости обозначены сокращениями: ПЗ – оценка выполнения на практическом занятии; СН – сдача нормативов; С – участие в соревнованиях; П – посещение. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Итоговая аттестация проводится в форме зачета, условиями которого выступают участие в двух официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу и посещение тренировочных занятий.

Таблица 3

Учебный план

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Раздел «Совершенствование технико-тактического мастерства в соревновательных упражнениях пауэрлифтинга»	100	100	–	100	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
1.1.	Тема 1. Биомеханическая оптимизация техники приседания со штангой на плечах	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.2.	Тема 2. Техническая подготовка в жиме штанги лёжа на горизонтальной скамье	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.3.	Тема 3. Совершенствование техники становой тяги	34	34	–	34	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2	Раздел «Специальная и общая физическая подготовка в структуре тренировочного процесса»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2.1.	Тема 1. Специально-подготовительные упражнения и методы развития специальной силы	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.2.	Тема 2. Общеподготовительные упражнения и профилактика травматизма	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.3.	Тема 3. Теоретико-методические	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)	
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе								
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
	основы планирования и периодизации тренировочного процесса																	
3.	Раздел «Соревновательная деятельность и её методическое обеспечение»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–	
3.1.	Тема 1. Тактико-психологическая подготовка к соревновательным выступлениям	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–	
3.2.	Тема 2. Моделирование соревновательной деятельности и участие в официальных соревнованиях	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–	
3.3.	Тема 3. Анализ соревновательной деятельности и коррекция тренировочного процесса	38	36	–	36	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	3 (Т)/2	–	
Итого:		60	–	–	58	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–	
Всего:		328 часов																

2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям)

Содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
Раздел 1. Совершенствование технико-тактического мастерства в соревновательных упражнениях пауэрлифтинга	
<i>Тема 1.1. Биомеханическая оптимизация техники приседания со штангой на плечах</i>	Тема охватывает углублённую индивидуализацию техники выполнения приседания со штангой с учётом антропометрических характеристик занимающихся, включая соотношение длины бедра и голени, ширину таза и подвижность голеностопного сустава. Работа ведется по нескольким линиям. 1) диагностика типичных технических погрешностей. Выявление преждевременного наклона корпуса, нестабильности коленных суставов в медиально-латеральном направлении, недостаточной глубины седа. 2) методические приёмы устранения ошибок. Использование подводящих и корригирующих упражнений. 3) пространственная организация движения. Определение оптимальной ширины постановки стоп, угла разведения носков, положения грифа на трапецевидных мышцах и механизмов поддержания равновесия в различных фазах движения. 4) объективный контроль. Применение видеофиксации выполнения упражнений в сагиттальной и фронтальной плоскостях с последующим покадровым анализом и формированием индивидуальных рекомендаций. Опыт работы со спортсменами показывает, что именно видеоанализ даёт наиболее быстрый эффект при коррекции биомеханических ошибок.
<i>Тема 1.2. Техническая подготовка в жиме штанги лёжа на горизонтальной скамье</i>	Тема направлена на формирование рациональной техники жима лёжа с учётом морфофункциональных особенностей спортсменов различных весовых категорий и типов телосложения. 1) оптимизация исходного положения. Формирование устойчивого моста, ретракция и депрессия лопаток, правильное расположение стоп на помосте, выбор оптимальной ширины хвата в соответствии с длиной верхних конечностей. 2) кинематика движения. Детальная проработка траектории движения штанги, угла сгибания в локтевых суставах, техника касания грудной клетки и паузы в нижней точке амплитуды согласно требованиям технического регламента соревнований. 3) дыхательный паттерн. Освоение рационального дыхания, обеспечивающего стабилизацию грудной клетки и поддержание

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	внутрибрюшного давления на протяжении всего движения. 4) индивидуализация. Подбор техники под антропометрию атлета. При ближайшем рассмотрении становится очевидно, что универсального шаблона жима не существует, и тренер-преподаватель лишь направляет поиск оптимальной биомеханики.
<i>Тема 1.3. Совершенствование техники становой тяги</i>	Содержание посвящено комплексному анализу и совершенствованию техники становой тяги в двух основных вариантах выполнения, классическом и сумо. 1) стартовое положение. Детальная проработка расположения стоп относительно грифа, угла сгибания в коленных и тазобедренных суставах, положения таза и плечевого пояса, формирование оптимального натяжения задней поверхности бедра. 2) нейтрализация рисков. Особый акцент делается на обеспечении нейтрального положения позвоночника на всех этапах выполнения упражнения, координации разгибания в коленных и тазобедренных суставах, технике прохождения околоколенной зоны и фиксации в верхней точке. 3) выбор стиля. Индивидуальный подбор варианта тяги на основе анализа пропорций тела спортсмена, подвижности тазобедренных суставов и индивидуальных силовых показателей. 4) безопасность. 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	
<i>Тема 2.1. Специально-подготовительные упражнения и методы развития специальной силы</i>	Осваивается система специально-подготовительных упражнений, направленных на развитие силовых способностей в рабочих углах соревновательных движений и устранение индивидуальных слабых звеньев кинетической цепи. 1) вариативность базовых упражнений. 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. 2) акцентированное воздействие. Применение цепей и резиновых лент для создания вариативного сопротивления, работа с субмаксимальными отягощениями в частичной амплитуде. 3) индивидуальный подбор. Выбор упражнений на основе анализа технико-тактического профиля спортсмена и выявленных лимитирующих факторов результативности в каждом соревновательном движении. Данные позволяют заключить, что игнорирование слабых звеньев кинетической цепи

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
Тема 2.2. Общеподготовительные упражнения и профилактика травматизма	неизбежно приводит к застою в результатах. Тема формирует систему общеподготовительных упражнений, обеспечивающих всестороннее физическое развитие, укрепление опорно-двигательного аппарата и профилактику травм, характерных для силовых видов спорта. 1) мышцы-стабилизаторы. Комплексы упражнений для развития мышц-стабилизаторов позвоночника, ротаторной манжеты плеча, мускулатуры тазового пояса и голеностопного сустава. 2) подвижность суставов. Методы развития гибкости и подвижности в суставах, критичных для выполнения соревновательных упражнений с полной амплитудой. 3) интеграция в микроциклы. Принципы интеграции общеподготовительных средств в структуру микроциклов различной направленности с учётом задач текущего этапа подготовки. 4) самостоятельная работа. Формирование навыков самостоятельного выполнения разминочных и заминочных комплексов, а также средств восстановления, применяемых в условиях совмещения интенсивной тренировочной деятельности с учебной нагрузкой в академии.
Тема 2.3. Теоретико-методические основы планирования и периодизации тренировочного процесса	Изучаются современные концепции периодизации тренировочного процесса в пауэрлифтинге с учётом специфики подготовки студентов-спортсменов, совмещающих учебную и соревновательную деятельность. 1) структура циклов. Принципы построения макро-, мезо- и микроциклов, методы планирования динамики тренировочных нагрузок, соотношения объёма и интенсивности на различных этапах подготовки. 2) контроль состояния. Способы оперативного и текущего контроля функционального состояния спортсмена, включая субъективные и объективные показатели переносимости нагрузки, критерии своевременной коррекции тренировочных планов. 3) академический календарь. Разработка индивидуальных программ подготовки с учётом сессионных периодов и графика соревнований. 4) дневник тренировок. Формирование навыков ведения тренировочного дневника и анализа динамики спортивных результатов. В ряде случаев проявляется парадокс, когда атлет тренируется много, но результаты не растут из-за отсутствия грамотной периодизации, и работа с дневником становится для него первоочередной.
Раздел 3. Соревновательная деятельность и её методическое обеспечение	
Тема 3.1. Тактико-психологическая подготовка к соревновательным	Тема формирует компетенции в области тактического планирования соревновательных выступлений и психологической регуляции предстартовых состояний.

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
<i>выступлениям</i>	1) тактика весов. Принципы рационального выбора начальных подходов и стратегии наращивания весов с учётом текущего уровня подготовленности, результатов контрольных тренировок, заявленных результатов соперников и турнирной ситуации. 2) психологическая регуляция. Методы управления предстартовым возбуждением, приёмы концентрации внимания, способы формирования оптимального боевого состояния и преодоления соревновательной тревожности. 3) судейский регламент. Правила взаимодействия с судейской бригадой, порядок подачи заявок, регламент прохождения взвешивания и экипировочного контроля согласно действующим правилам федерации пауэрлифтинга россии. 4) экипировка. Освоение правил использования соревновательной экипировки.
<i>Тема 3.2. Моделирование соревновательной деятельности и участие в официальных соревнованиях</i>	Центральным компонентом темы выступает практическая реализация соревновательной подготовки, включающая систематическое моделирование условий официальных турниров и непосредственное участие в соревнованиях различного уровня. 1) моделирование. Воспроизведение ключевых элементов соревновательной обстановки, выполнение упражнений по командам судьи, соблюдение регламентированных временных интервалов между подходами, использование соревновательной экипировки, тренировки в условиях внешнего наблюдения и оценивания. 2) практика. 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. 3) опыт. Соревновательная практика рассматривается как неотъемлемый компонент подготовки, обеспечивающий приобретение соревновательного опыта, выполнение спортивных разрядов и реализацию накопленного тренировочного потенциала.
<i>Тема 3.3. Анализ соревновательной деятельности и коррекция тренировочного процесса</i>	Тема ориентирована на формирование аналитических компетенций, необходимых для объективной оценки результатов соревновательных выступлений и обоснованной коррекции дальнейшей подготовки. 1) видеоанализ. Методы комплексного анализа соревновательной деятельности, включающие видеоразбор техники выполнения упражнений в условиях соревнований, выявление технических погрешностей, ставших причиной неудачных подходов

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	или снижения результативности. 2) оценка тактики. Анализ эффективности избранной тактики выступления и адекватности психологической готовности. 3) коррекция планов. Формулирование конкретных задач на последующий тренировочный цикл, определение приоритетных направлений технической и физической подготовки, внесение корректив в индивидуальный план подготовки к следующим соревнованиям. 4) баланс нагрузки. Согласование соревновательного календаря с академическими обязательствами студентов-спортсменов ранхигс, что предполагает освоение навыков гибкого планирования и расстановки приоритетов в условиях совмещения учебной и спортивной деятельности. На первый взгляд, пауэрлифтинг кажется простым поднятием тяжестей. При ближайшем рассмотрении становится очевидно, что это сложнейшая интеллектуальная и биомеханическая задача.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

Реализация программы обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, отвечающей требованиям к организации тренировочного процесса по силовым видам спорта и действующим санитарно-гигиеническим нормам.

Специализированные помещения. Тренировочный процесс проходит в специализированном зале силовой подготовки, оборудованном в соответствии с требованиями правил соревнований Федерации пауэрлифтинга России. Площадь помещения достаточна для размещения силовых рам, помостов, проведения групповых занятий и турнирных мероприятий. Освещение соответствует санитарным нормам для помещений, предназначенных для интенсивной физической работы. Мелочь, но недостаточная освещенность помоста утомляет атлета и снижает концентрацию перед рекордным подходом.

Основное оборудование и инвентарь. Помещение укомплектовано 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. Помост для становой тяги соответствует официальным размерам, установленным техническим регламентом соревнований. В распоряжении занимающихся находятся олимпийские грифы весом двадцать килограммов с насечкой, а также набор дисков различного номинала от 0,5 до 25 килограммов. Общий вес имеющихся отягощений обеспечивает возможность тренировки спортсменов высокой квалификации с рабочими весами до трёхсот пятидесяти килограммов.

Информационно-техническое оснащение и программное обеспечение. Зал оснащён видеозаписывающей аппаратурой для покадрового анализа техники. Проектор

или интерактивная доска используются для демонстрации учебных материалов и разбора биомеханических ошибок. Программные средства применяются исключительно как инструменты очного занятия и не подменяют работу тренера-преподавателя.

Учебно-методические материалы. Библиотека литературы включает учебники по биомеханике, методике силовой подготовки, периодизации тренировочного процесса. Обеспечен доступ к электронным ресурсам и базам данных.

Вспомогательные помещения. Занимающимся обеспечены комфортные условия пребывания, включая доступ к санитарным помещениям и зонам отдыха. Для индивидуальных консультаций и анализа дневников тренировок может использоваться тренерская комната.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Пауэрлифтинг» организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части, каждая из которых выполняет специфические педагогические и психофизиологические функции, обусловленные спецификой данного игрового вида спорта.

- **подготовительная часть.** Ее назначение состоит в создании условий для последующей интенсивной силовой работы. Тренер-преподаватель ставит конкретные учебные задачи, раскрывает содержание предстоящей работы, акцентирует ключевые технические аспекты. Параллельно решаются организационные вопросы, проверяется готовность экипировки, оценивается текущее состояние обучающихся. Подготовка к основной работе идет через разминочные задания, активизирующие нервно-мышечный аппарат и настраивающие на работу с отягощениями. Разминка включает суставную гимнастику, работу с пустым грифом, упражнения на мобильность суставов. Психологическая настройка достигается формированием установки на качественное выполнение заданий и создание положительного эмоционального фона.

- **основная часть.** Здесь решаются образовательные и развивающие задачи программы, центральное место занимает изучение и совершенствование техники соревновательных упражнений. Теоретическая работа включает разбор биомеханики движений с объяснением стратегических идей, анализ подходов выдающихся атлетов. Тренер-преподаватель показывает образцы качественной техники, раскрывает логику распределения усилий, типичные ошибки и способы их предупреждения. Движение идет от простого к сложному. Сначала базовые концепции, затем их углубление и усложнение с учетом подготовленности группы. Практическая работа охватывает выполнение подходов с заданной интенсивностью, работу со специально-подготовительными упражнениями. По мере освоения базового материала веса усложняются, а самостоятельность обучающихся в анализе техники растет. Особое значение придается умению применять теорию в практическом подходе, навыкам самостоятельного анализа и объективной самооценки.

- **заключительная часть.** Она направлена на систематизацию изученного, снятие мышечного напряжения и подготовку к следующему занятию. Обучающиеся вместе с тренером-преподавателем подводят итоги, формулируют основные выводы, обсуждают возникшие вопросы. Завершает занятие анализ выполнения поставленных задач, в ходе которого отмечаются достижения, указываются ошибки и намечаются пути их исправления. Занимающиеся получают рекомендации для самостоятельной работы, среди которых упражнения на растягивание, работа с массажными роликами, анализ собственных подходов с использованием видеозаписей. Организованное завершение занятия воспитывает ответственное отношение к систематической самостоятельной работе над мастерством.

Рекомендуемая методическая литература:

1. Чепиков, Е.М. Атлетическая гимнастика: учебник для среднего профессионального образования / Е.М. Чепиков. - 3-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 179 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11733-2. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587413>.

2. Дворкин, Л.С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебник для вузов / Л.С. Дворкин. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 144 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-19754-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/586472>.

3. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1: учебник для среднего профессионального образования / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 380 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11143-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587576>.

4. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 2: учебник для среднего профессионального образования / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 496 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11145-3. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587577>.

5. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебник для вузов / В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 334 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-13599-2. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/588340>.

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»

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учета различных форм учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся. Специфика пауэрлифтинга как силового вида спорта, характеризующегося высокими требованиями к систематичности тренировочного процесса, уровню теоретической подготовки и практического мастерства, 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.

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
65–74 балла	Хорошо		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, требующего планомерного развития силовых качеств, освоения рациональной техники и приобретения соревновательного опыта. Обязательным условием успешного освоения программы признаётся систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с участием не менее чем в двух соревнованиях в течение учебного года. Соревновательные выступления позволяют объективно оценить уровень подготовленности обучающегося в условиях реального противоборства.

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 предоставляет сведения 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 передаётся 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 засчитываются в качестве учебных занятий по дисциплинам физической культуры. Начисление баллов производится на основании приказа о формировании

Тип деятельности	Баллы	Примечания
		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.
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, показательные выступления, фестивали и иные массовые мероприятия.