

Муниципальное учреждение  
«Спортивная школа № 6» города Магнитогорска  
(МУ «СШ № 6» г. Магнитогорска)

Принято:  
тренерским советом  
МУ «СШ № 6»  
протокол № 1  
от «01»02.2022г.

Утверждено:

И.о. директора МУ «СШ № 6»  
Е.В. Никулина

приказ № 14/1  
от «01»02.2022г.



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**по виду спорта**  
**пауэрлифтинг**

срок реализации программы : без ограничений  
составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по пауэрлифтингу,  
утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 24 декабря 2021 г. N 1037  
"Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "пауэрлифтинг"

г. Магнитогорск, 2022г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>2.Нормативная часть</b>	<b>5</b>
<b>3. Методическая часть</b>	<b>11</b>
<b>4.Система спортивного отбора и контроля</b>	<b>20</b>
<b>5.Перечень материально-технического оборудования</b>	<b>24</b>
<b>6.Перечень информационного обеспечения</b>	<b>27</b>
<b>7.План физкультурно-спортивных мероприятий</b>	<b>28</b>

## **1. Пояснительная записка**

Программа по спортивной подготовке (далее - Программа) для спортивной школы № 6 отделения пауэрлифтинг подготовлена на основе нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг (далее - ФССП), разработанного на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, №50, ст.6242; 2008, № 30 (ч.II), ст. 3616, № 52 (ч. I), ст.6236; 2009, № 19, ст. 2272, № 29, ст. 3612, № 48, ст. 5726, № 51, ст. 6150; 2010, № 19, ст. 2290, № 31, ст. 4165, № 49, ст. 6417, № 51 (ч. III), ст. 6810; 2011, № 9, ст. 1207, № 17, ст. 2317, № 30 (ч. I), ст. 4596, № 45, ст. 6331, № 49 (ч. V), ст. 7062, № 50, ст. 7354, № 50, ст.7355; 2012, № 29, ст.3988, № 31, ст. 4325, № 50 (ч. V), ст. 6960, № 53 (ч.I) ст.7582) и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Программа по виду спорта «Пауэрлифтинг» предназначена для спортсменов с десятилетнего возраста. Formой проведения занятий по программе «Пауэрлифтинг» являются тренировочные занятия.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных спортсменов и содействия успешному решению задач физического развития детей школьного возраста, студентов и молодежи. В данной программе предоставлено содержание работы в спортивной школе: на этапах: начальной подготовки срок реализации программы 2 года, на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- срок реализации программы 4 года, на этапе совершенствования спортивного мастерства - срок реализации программы без ограничений, на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Программа направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в пауэрлифтинге, а также совершенствование полученных навыков.

Спортсмен должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой пауэрлифтинга (силового троеборья), приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

На всех тренировочных этапах рассматриваются пути максимальной реализации индивидуальных возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Цель – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий пауэрлифтингом.

Задачи:

1. Формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном

совершенствовании.

2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся.

3. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

4. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

В основе решения поставленных задач, лежит выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений, выполнения требований для присвоения спортивных разрядов и званий.

Система спортивной программы по пауэрлифтингу представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке в избранном виде спорта, связанных с участием в соревнованиях и проведением тренировочных сборов.

Пауэрлифтинг (с английского языка *powerlifting*; *power* – сила, *lift* – поднимать). Пауэрлифтинг – это спорт, связанный с большими физическими нагрузками на костно-мышечную систему организма. Связан с тем что в него входит три дисциплины: приседание со штангой на плечах, жим штанги лёжа на горизонтальной скамье, тяга штанги. Поэтому, основное значение приобретают, развитие скоростно-силовых физических качеств, мышечной силы, выносливости, гибкости психологической устойчивости спортсменов.

Многолетняя подготовка спортсменов в пауэрлифтинге – сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целями, задачами, средствами, методами и организации подготовки.

В ходе реализации программы по пауэрлифтингу у обучающихся формируются компетенции универсальных двигательных действий:

- личностные (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),
- регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка),
- познавательные (логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Отбор и прием на отделение осуществляются приемной комиссией МУ «СШ № 6» путём сдачи нормативов по ОФП, на основании протокола приёмной комиссии.

Перевод обучающихся осуществляется путём сдачи занимающимися контрольно - переводных нормативов, выполнением или подтверждением квалификационных разрядов.

## 2. Нормативная часть

### Этапы спортивной подготовки

Программа предусматривает следующие утвержденные наименования этапов спортивной подготовки: этап начальной подготовки (НП); тренировочный этап (этап спортивной специализации (ТЭ)); этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ); этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся.

Возраст занимающихся в спортивной школе, а также наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки должен соответствовать требованиям, определенным федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Форма обучения - очная.

При объединении в одну группу занимающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности, должны выполняться следующие условия:

1) разница в уровнях спортивного мастерства занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов (званий);

2) количественный состав не должен превышать двойного минимального численного состава занимающихся в группе.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если: объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этап спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

Объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) с третьего по четвертый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

Объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего мастерства.

**Приложение N 1**  
к **федеральному стандарту**  
спортивной подготовки по  
виду спорта "пауэрлифтинг",  
утвержденному **приказом** Минспорта России  
от 24 декабря 2021 г. N 1037

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "пауэрлифтинг"

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	не устанавливается

**Приложение N 2**  
к **федеральному стандарту**  
спортивной подготовки по  
виду спорта "пауэрлифтинг",  
утвержденному **приказом** Минспорта России  
от 24 декабря 2021 г. N 1037

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	9	14	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	234	312	468	728	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного  
процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта  
"пауэрлифтинг"

Тренировочный план по виду спорта пауэрлифтинг  
на спортивный сезон

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	120	140	164	182	250	250
Специальная физическая подготовка	93	135	220	364	649	1032
Техническая подготовка	11	25	46	109	187	250
Теоретическая подготовка	5	6	14	15	38	50
Тактическая подготовка	-	-	10	29	62	50
Психологическая подготовка	5	6	14	29	62	32
Самостоятельная (дистанционная) работа)	+	+	+	+	+	+

**Приложение N 4**  
к **федеральному стандарту**  
спортивной подготовки по  
виду спорта "пауэрлифтинг",  
утвержденному **приказом** Минспорта России  
от 24 декабря 2021 г. N 1037

### Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "пауэрлифтинг"

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

**Приложение N 5**  
к **федеральному стандарту**  
спортивной подготовки по  
виду спорта "пауэрлифтинг",  
утвержденному **приказом** Минспорта России  
от 24 декабря 2021 г. N 1037

### Перечень тренировочных мероприятий

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку

1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема
------	---	---	------------	---	---

### 3.Методическая часть

#### Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.

#### Содержание программного материала для этапа начальной подготовки

##### Теоретическая подготовка:

- Теория и методика физической культуры и спорта.
- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
- История развития пауэрлифтинга.
- Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиенические знания, умения и навыки.
- Основы спортивного питания.
- Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
- Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.
- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.
- Требования техники безопасности при занятиях.
- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

##### Практическая подготовка:

##### Общая физическая подготовка.

##### Строевые упражнения:

- Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

##### Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.
- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.
- Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.
- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

##### Общеразвивающие упражнения с предметом:

- Упражнения со скакалкой;
- Упражнения с гимнастической палкой;

- Упражнения с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на канате; на гимнастическом козле;
- на кольцах;
- на брусьях;
- на перекладине;
- на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики:

- кувырки;
- стойки;
- перевороты;

Упражнения из легкой атлетике:

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м);
- прыжки в длину с места и разбега;
- прыжки в высоту с места;

Спортивные игры:

- баскетбол,
- волейбол,
- гандбол,
- настольный теннис,
- футбол,
- мини-футбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

Плавание:

- плавание на дистанцию 25, 50, 100 м.;
- ныряние;
- приемы спасения утопающих.

**Специальная физическая подготовка:**

Приседание:

- действия спортсмена до съёма штанги со стоек;
- съём штанги со стоек;
- положения спины и расстановка ног;
- Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе;
- вставание из подседа;
- фиксация штанги;
- дыхательные упражнения.

Жим лёжа:

- действия спортсмена до съёма штанги со стоек;
- расстановка ног;
- ширина хвата;
- положение туловища на скамье;
- опускание и остановка штанги на груди;
- жим от груди;
- фиксация штанги;

- дыхательные упражнения.

#### Тяга:

- стартовое положение;
- расстановка ног;
- способы захвата и оптимальная ширина хвата;
- положение ног, туловища, рук на старте, величины углов в коленях, голеностопных и тазобедренных суставах;
- разновидности старта (динамический, статический);
- дыхательные упражнения;
- съём штанги с помоста;
- работа мышц разгибателей ног и туловища;
- фиксация штанги в верхней точки подъема.

### **Содержание программного материала для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

#### **Теоретическая подготовка:**

- Физическая культура и спорт в России;
- Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России за рубежом.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся;
- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена;
- Гигиенические знания, умения и навыки.
- Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа;
- Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
- Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.
- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.
- Требования техники безопасности при занятиях.
- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

#### **Практическая подготовка:**

##### **Общая физическая подготовка.**

##### Строевые упражнения:

- Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

##### Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.
- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.
- Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и

согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

#### Общеразвивающие упражнения с предметом:

- Упражнения со скакалкой;
- Упражнения с гимнастической палкой;
- Упражнения с набивными мячами.

#### Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на канате; на гимнастическом козле;
- на кольцах;
- на брусках;
- на перекладине;
- на гимнастической стенке.

#### Упражнения из акробатики:

- кувырки;
- стойки;
- перевороты;

#### Упражнения из легкой атлетике:

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м);
- прыжки в длину с места и разбега;
- прыжки в высоту с места;

#### Спортивные игры:

- баскетбол,
- волейбол,
- гандбол,
- настольный теннис,
- футбол,
- мини-футбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам.

#### Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

#### Плавание:

- плавание на дистанцию 25, 50, 100 м.;
- ныряние;
- приемы спасения утопающих.

#### **Специальная физическая подготовка:**

##### Приседание:

- Совершенствование ухода в подсед;
- Оптимальное соотношение быстроты глубины подседа;
- Техника подведения рук под гриф штанги;

- Вставание из подседа;
- Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающих резких смещений штанги вертикальной и горизонтальной плоскостях;
- Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях;
- Ритмовая структура приседаний;
- Фиксация штанги;
- Техника постановки штанги на стойки;
- Дыхательные упражнения.

#### Жим лёжа:

- Подъем штанги от груди;
- Положение рук, ног и туловища на старте;
- Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги;
- Направление, амплитуда и скорость опускания;
- Положение звеньев тела перед началом жима;
- Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа;
- Ритмовая структура жима лежа;
- Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки;
- Дыхательные упражнения.

#### Тяга:

- Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена первой и второй фазах тяги.
- Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге;
- Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги.

#### Для всех упражнений в пауэрлифтинге

- Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения;
- Специально-вспомогательные упражнения;
- Применение пассивного растяжения мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата;
- Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

### **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий**

#### 1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействия на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и

спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренер и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.6. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.8. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера.

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно

вымывать лицо и руки с мылом.

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

### **Врачебный контроль.**

К занятиям пауэрлифтингом допускаются дети, имеющие допуск врача-педиатра (для групп НП-1,2), специалистами врачебно-физкультурного диспансера (для групп ТЭ).

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья начать или продолжить занятия видом спорта; выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям пауэрлифтингом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание).

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям пауэрлифтинга и соответствует ли функциональному потенциалу юного спортсмена, планируемым спортивным результатам, соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий, соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

При проведении врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности спортсменов, которые выполняются на основе стандартизованных тестов.

Формы, задачи и средства врачебного контроля.

Этапный контроль.

Задачи: выявление патологии, перенапряжения. Оценка функционального

состояния, соответствия между фактическим уровнем и планируемым.

Средства: опрос, визуальные наблюдения, функции внешнего дыхания,

Интерпретация, заключение: 1) о возможности занятий пауэрлифтингом по состоянию здоровья; 2) о коррекции соревновательных и тренировочных нагрузок, лечебно-реабилитационных мероприятий; 3) о соответствии функционального потенциала возможностям высоких достижений; 4) о соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния и рекомендации по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

Оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения.

Задачи: выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь). Соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

Средства: опрос, визуальное наблюдение, пальпация, санитарно-гигиеническое обследование условий тренировок и оценка методик занятий.

Интерпретация, заключение: при наличии патологии – прекращение, прерывание, коррекция тренировочного процесса, лечебно-реабилитационные мероприятия. При несоответствии внешних и внутренних параметров нагрузки делается заключение о функциональном состоянии учащегося: «соответствует планируемому», «выше», «ниже», производится коррекция тренировочных нагрузок. При несоответствии условий и методик занятий гигиеническим требованиям делается соответствующее заключение, даются рекомендации.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапах спортивной подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов. Полноценное питание.

В предсоревновательный период (7-3 дня) перед соревнованиями нагрузка тренировочного процесса снижается до 50%.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов, души ниже 20 градусов) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 градусов) обладают седативным действием. Повышают обмен веществ и применяются после тренировки.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные и морские ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны.

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани-сауны. Пребывание в сауне без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин., а предварительной нагрузкой – не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин. при 90-100 градусах нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. в том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность, целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами.

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполнения работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводит общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия. Однако, быть безболезненным. Основной прием – разминание. После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин., после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин., после максимальных – 20-25 мин. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым.

Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

## 2. Психологические средства восстановления.

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и *психогигиенические* (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внутреннего сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.)

## 4. Система спортивного отбора и контроля

Приложение N 6  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по  
виду спорта "пауэрлифтинг",  
утвержденному приказом Минспорта России  
от 24 декабря 2021 г. N 1037

### Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	1
Сила	3
Выносливость	1
Координация	1
Гибкость	2

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

#### **Результатом реализации программы является:**

##### На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта пауэрлифтинг;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта пауэрлифтинг.

##### На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта пауэрлифтинг;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Перевод занимающегося (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки производится по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов и выполнению (подтверждению) спортивных разрядов (званий).

Приложение N 7  
к **федеральному стандарту**  
спортивной подготовки по  
виду спорта "пауэрлифтинг",  
утвержденному **приказом** Минспорта России  
от 24 декабря 2021 г. N 1037

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта  
"пауэрлифтинг"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			9	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	количество раз	не менее	
			27	24
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			7	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее	
			10	5

Приложение N 8  
к **федеральному стандарту**  
спортивной подготовки по  
виду спорта "пауэрлифтинг",  
утвержденному **приказом** Минспорта России  
от 24 декабря 2021 г. N 1037

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе  
спортивной специализации) по виду спорта "пауэрлифтинг"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более
			5,7      6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			11      9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			13      7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+3      +4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			150      135
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее
			32      28
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее
			8
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее
			8
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от 1 повторного максимума)	количество раз	не менее
			6
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее
			9
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Приложение N 9**  
к **федеральному стандарту**  
спортивной подготовки по  
виду спорта "пауэрлифтинг",  
утвержденному **приказом** Минспорта России  
от 24 декабря 2021 г. N 1037

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "пауэрлифтинг"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3      5,6	
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13      10	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20      8	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3      +5	

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее
			12
2.2.	Планка на прямых руках	с	не менее
			60
2.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Приложение N 10**  
к **федеральному стандарту**  
спортивной подготовки по  
виду спорта "пауэрлифтинг",  
утвержденному **приказом** Минспорта России  
от 24 декабря 2021 г. N 1037

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "пауэрлифтинг"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,9	5,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			36	33
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			12	
2.2.	Планка на прямых руках	с	не менее	
			75	60
2.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

## 5.Перечень материально-технического оборудования

Приложение N 11  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по  
виду спорта "пауэрлифтинг",  
утвержденному приказом Минспорта России  
от 24 декабря 2021 г. N 1037

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для осуществления спортивной подготовки

Таблица N 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 50 кг	пар	15
4.	Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	пар	2
5.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6.	Зеркало (0,6x2 м)	штук	2
7.	Магнетизма	штук	1
8.	Музыкальный центр	штук	1
9.	Плиты (подставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	2
10.	Подъемник для штанги	штук	1
11.	Помост для пауэрлифтинга (3x3 м)	комплект	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Силовая рама	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	1
15.	Скамья домкратная для жима лежа	штук	2
16.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	1
18.	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	2
19.	Стойка под гантели	штук	2
20.	Стойка под грифы	штук	1
21.	Стойка под диски	штук	3
22.	Тренажер для мышц живота	штук	1
23.	Тренажер для мышц ног	штук	1
24.	Тренажер для мышц спины	штук	1
25.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	1
26.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
27.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	4

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

**Приложение N 12**  
к **федеральному стандарту**  
спортивной подготовки по  
виду спорта "пауэрлифтинг",  
утвержденному **приказом** Минспорта России  
от 24 декабря 2021 г. N 1037

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинты на запястья рук	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
2.	Бинты на колени	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Высокие носки (гольфы)	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
4.	Комбинезон неподдерживающий	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2

6.	Костюм тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Кроссовки	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
8.	Наколенники (неопреновые)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Обувь (для приседаний)	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
10.	Обувь (для тяги становой)	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Поддерживающая майка (жим)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
12.	Поддерживающая майка (для приседаний и становой тяги)	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
13.	Поддерживающий комбинезон (для приседаний)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
14.	Поддерживающий комбинезон (для становой тяги)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
15.	Ремень (для жима)	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
16.	Ремень (для троеборья)	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
17.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

## **6.Перечень информационного обеспечения**

1. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика / А.Н. Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 1988 г.
2. Воробьев, А.Н. Тяжелоатлетический спорт / А.Н. Воробьев. - М.: Физическая культура и спорт, 1977 г.
3. Журавлев, И. Пауэрлифтинг / И. Журавлев. – М.: Спорт в школе, 1996 г.
4. Карпман, В.Л. Спортивная медицина / В.Л. Карпман. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г.
5. Лукьянов, М.Е., Филамеев, А.И. Тяжелая атлетика для юношей / М.Е. Лукьянов, Филамеев А.И. – М.: Физкультура и спорт, 1969 г.
6. Остапенко, В.Л. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства / В.Л. Остапенко, 1994 г.
7. Роман, Р.А. Тренировка тяжелоатлета / Р.А. Роман. – М.: Физкультура и спорт, 1986 г.
8. Фалеева, А.В. Секреты силового тренинга / А.В. Фалеева, 2007 г.
9. Фомин, Н.А., Вавилов, Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт 1991 г.
10. Шейко, Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства / Б.И. Шейко. - Омск, 2000 г.

### **Перечень Интернет-ресурсов:**

1. [www.powerlifting.ru](http://www.powerlifting.ru)
2. [www.wpc-wpo.ru](http://www.wpc-wpo.ru)
3. [www.rfwf.ru](http://www.rfwf.ru)
4. [plworld.ru](http://plworld.ru)
5. [powerlifter.ru](http://powerlifter.ru)
6. [powerlifting.by](http://powerlifting.by)
7. [forum.steelmuscle.ru](http://forum.steelmuscle.ru)
8. [www.atlet-club.ru](http://www.atlet-club.ru)
9. [www.thepowershop.net](http://www.thepowershop.net)
10. <http://fatalenergy.com.ru>

**7. План физкультурно-спортивных мероприятий на спортивный сезон  
в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта: пауэрлифтинг**

Этап спортивной подготовки	Ранг соревнований и наименование ТМ							
	основные		отборочные		контрольные		ТМ	
Этап высшего спортивного мастерства	1	Первенство и чемпионат УрФО (по назначению)	1	Чемпионат области (по назначению)	1	Первенство и чемпионат города (по назначению)	1	ТМ в каникулярное время
	2	Первенство и чемпионат России (по назначению)	2	Чемпионат и первенство области (по назначению)				
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	Первенство и чемпионат УрФО (по назначению)	1	Первенство города (по назначению)	1	Первенство и чемпионат города (по назначению)	1	ТМ в каникулярное время
	2	Первенство и чемпионат УрФО (по назначению)	2	Чемпионат и первенство области (по назначению)				
Тренировочный этап (свыше 2 лет)	1	Первенство и чемпионат УрФО (по назначению)	1	Первенство города (по назначению)	1	Первенство МУ «СШ № 6» по ОФП (по назначению)	1	ТМ в каникулярное время
	2	Чемпионат и первенство области (по назначению)	2	Первенство города (по назначению)	2			
Тренировочный этап (до 2-х лет)	1	Первенство города (по назначению)	1	Первенство города (по назначению)	1	Первенство МУ «СШ № 6» по ОФП (по назначению)	1	ТМ в каникулярное время
	2				Первенство МУ «СШ № 6» по СФП (по назначению)			

					б» по СФП (по назначению)		
Этап начальной подготовки (свыше 2 лет)		-		-	1 Первенство МУ «СШ № 6» по ОФП (по назначению)	1	ТМ в каникулярное время
Этап начальной подготовки (до года)		-		-	1 Первенство МУ «СШ № 6» по ОФП (по назначению)	1	ТМ в каникулярное время