



**МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

ПРИКАЗ

15 июля 2020 г.

Донецк

№ 01-09/151



О внесении изменений в Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденный приказом Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики от 16 августа 2019 года № 01-09/98

В целях обеспечения единых требований к организации подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса в Донецкой Народной Республике, а также к структуре и содержанию программ спортивной подготовки по отдельным видам спорта, руководствуясь пунктом 29 статьи 22, статьей 67 Закона Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте», подпунктом 2.5.32. пункта 2.5., подпунктом 3.3.3. пункта 3.3. Положения о Министерстве молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики, утвержденного Постановлением Совета Министров Донецкой Народной Республики от 10 марта 2017 г. № 3-31,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Внести изменения в Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденный приказом Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики от 16 августа 2019 года № 01-09/98, зарегистрированным в Министерстве юстиции Донецкой Народной Республики от 03 сентября 2019 года, регистрационный № 3374, изложив его в новой редакции, которая прилагается.

2. Отделу спорта Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики (Пивень Г.А.) обеспечить представление настоящего

Приказа в установленном порядке в Министерство юстиции Донецкой Народной Республики на государственную регистрацию.

3. Отделу физической культуры Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики (Малыш Т.С.) обеспечить опубликование настоящего Приказа на официальном сайте Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики «<http://минспорт.рус>», а также на официальном сайте Донецкой Народной Республики «<http://dnronline.su>».

4. Настоящий Приказ вступает в силу со дня его официального опубликования.

5. Контроль исполнения настоящего Приказа возложить на заместителя Министра молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики Тарапату Н.В.

Министр



А.Ю. Громаков

УТВЕРЖДЕН

Приказом Министерства
молодежи, спорта и туризма
Донецкой Народной Республики
от 16 августа 2019 года № 01-09/98
(в редакции Приказа Министерства
молодежи, спорта и туризма
Донецкой Народной Республики
от 15 июля 2020 года № 01-09/151)

Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – ГССП) разработан на основании статьи 67 Закона Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» (далее – Закон) и определяет условия и минимальные требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Законом.

I. Требования к структуре и содержанию программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», в том числе к освоению ее теоретического и практического разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

1.1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

титульный лист;
пояснительную записку;
нормативную часть;
методическую часть;
систему контроля и зачетные требования;
перечень информационного обеспечения.

1.2. На «Титульном листе» Программы указывается:
наименование вида спорта;
название Программы;
название государственного стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
год составления Программы.

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

1.4. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (Приложение 1);

соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (Приложение 2);

планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «пауэрлифтинг» (Приложение 3);

режимы тренировочной работы;

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

предельные тренировочные нагрузки;

объем соревновательной деятельности;

требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки;

объем индивидуальной спортивной подготовки;

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

1.5. «Методическая часть» Программы должна содержать:

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

рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

рекомендации по планированию спортивной подготовки;

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

требования к научно – методическому обеспечению;

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

рекомендации по организации психологической подготовки;

планы применения восстановительных средств;

планы антидопинговых мероприятий;

планы инструкторской и судейской практики.

1.6. «Система контроля и зачетные требования» Программы должна включать:

критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния

физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «пауэрлифтинг» (Приложение 4);

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

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

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

1.7. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «пауэрлифтинг»

2.1. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта «пауэрлифтинг», с учетом весовых категорий, включают в себя:

нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение 5);

нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (Приложение 6);

нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе спортивного совершенствования (Приложение 7);

нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение 8).

2.2. В начале и в конце учебного года в каждой группе на этапах подготовки сдаются нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы, предусмотренные настоящим ГССП.

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой Программой

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

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

- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях;

- выполнение учебного плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение республиканских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями в соответствии с требованиями действующего законодательства в сфере физической культуры и спорта.

3.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях распространяются на лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, без исключения.

IV. Задачи Программы на каждом из этапов спортивной подготовки

4.1. Задачами Программы на этапе начальной подготовки являются:

- 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;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

4.2. Задачами Программы на учебно-тренировочном этапе являются:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пауэрлифтинг»;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья.

4.3. Задачами Программы на этапе спортивного совершенствования являются:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных республиканских, региональных, межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

4.4. Задачами Программы на этапе высшего спортивного мастерства являются:

- достижение результатов уровня сборных команд Донецкой Народной Республики;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных республиканских и международных спортивных соревнованиях.

4.5. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «пауэрлифтинг»

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» определяются в Программе и учитываются при:

- составлении учебных планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки изложены в приложении 9 к настоящему ГССП.

5.3. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;

тестирование и контроль.

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

5.5. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение 10 к настоящему ГССП).

5.6. Для зачисления в группы спортивной подготовки необходимо:

на этапе начальной подготовки – группы первого года обучения выполнение контрольных нормативов, группы второго года обучения – 50% «третий юношеский спортивный разряд»;

на учебно-тренировочном этапе – группы первого года обучения – 50 % «второй юношеский спортивный разряд», группы второго года обучения – 50% «первый юношеский спортивный разряд», группы третьего года обучения – 50% «второй спортивный разряд», группы более трех лет обучения – 80% «первый спортивный разряд»;

на этапе спортивного совершенствования – группы первого года обучения – 50% спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта», группы второго года обучения – спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта», группы более двух лет обучения – 50% спортивное звание «Мастер спорта»;

на этапе высшего спортивного мастерства – спортивное звание «Мастер спорта».

5.7. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного года.

5.8. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

5.9. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

VI. Требования к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

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

6.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям:

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

на учебно – тренировочном этапе - наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования и стажа работы не менее одного года;

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

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Приложение 11);

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение 12);

обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля в соответствии с действующим законодательством в сфере физической культуры и спорта.

Заместитель Министра молодежи,
спорта и туризма Донецкой
Народной Республики



Н.В. Тарапата

Приложение 1
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «пауэрлифтинг»
(пункт 1.4.)
(в редакции Приказа Министерства
молодежи, спорта и туризма
Донецкой Народной Республики
от 15 июля 2020 года № 01-09/151)

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

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Минимальное количество лиц (человек)*	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)*
Этап начальной подготовки	1 год	12	2	12
	Более 1 года	10		
Учебно-тренировочный этап	1 год	8	4	13
	2 год	8		
	3 год	6		
	Более 3-х лет	6		
Этап спортивного совершенствования	1 год	5	3	16
	2 год	4		
	Более 2-х лет	4		
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	3	Без ограничений	18

* учитывая возможности каждой организации, осуществляющей спортивную подготовку, количество воспитанников в группах может быть увеличено на 1 - 5 человек от норм наполняемости групп.

** на спортивную подготовку могут зачисляться дети на 1 - 2 года младше, которые имеют определенные способности, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья с определением рекомендаций к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг», при условии выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Приложение 2
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «пауэрлифтинг»
(пункт 1.4.)
(в редакции Приказа Министерства
молодежи, спорта и туризма
Донецкой Народной Республики
от 15 июля 2020 года № 01-09/151)

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной
подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта
«пауэрлифтинг»**

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап		Этап спортивного совершенствова ния	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	35-55	30-50	25-35	20-25	15-20	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	25-40	30-45	35-50	40-55	45-60	45-65
Технико- тактическая подготовка (%)	5-7	5-7	10-13	10-13	10-15	10-15
Теоритическая подготовка (%)	15-17	13-15	10-15	10-15	10-12	10-12
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	2-5	5-7	5-10	5-10	5-10

Приложение 3
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «пауэрлифтинг»
(пункт 1.4.)
(в редакции Приказа Министерства
молодежи, спорта и туризма
Донецкой Народной Республики
от 15 июля 2020 года № 01-09/151)

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта «пауэрлифтинг»**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап		Этап спортивного совершенство вания	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	1	1	2	2	-	-
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	1	2	2	2	2

Приложение 4
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «пауэрлифтинг»
(пункт 1.6.)
(в редакции Приказа Министерства
молодежи, спорта и туризма
Донецкой Народной Республики
от 15 июля 2020 года № 01-09/151)

**Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на
каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния
физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта
«пауэрлифтинг»**

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение 5
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «пауэрлифтинг»
(пункт 2.1.)
(в редакции Приказа Министерства
молодежи, спорта и туризма
Донецкой Народной Республики
от 15 июля 2020 года № 01-09/151)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,5 с)

Приложение 6
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «пауэрлифтинг»
(пункт 2.1.)
(в редакции Приказа Министерства
молодежи, спорта и туризма
Донецкой Народной Республики
от 15 июля 2020 года № 01-09/151)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы на учебно-
тренировочном этапе**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу за 20 с (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 8 раз)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 4 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение 7
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «пауэрлифтинг»
(пункт 2.1.)
(в редакции Приказа Министерства
молодежи, спорта и туризма
Донецкой Народной Республики
от 15 июля 2020 года № 01-09/151)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на этапе спортивного совершенствования**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 16,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 15 раз)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 8 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 5 раз)
	Жим штанги лежа (не менее 110% собственного веса тела)	Жим штанги лежа (не менее 80% собственного веса тела)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	50% «Кандидат в мастера спорта» - 50% «Мастер спорта»	

Приложение 8
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «пауэрлифтинг»
(пункт 2.1.)
(в редакции Приказа Министерства
молодежи, спорта и туризма
Донецкой Народной Республики
от 15 июля 2020 года № 01-09/151)

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 7,8 с)	Бег 60 м (не более 8,9 с)
	Бег 100 м (не более 13,4 с)	Бег 100 м (не более 15,04 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 14 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 16 раз)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 8 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (не менее 120% собственного веса тела)	Жим штанги лежа (не менее 90% собственного веса тела)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 5 см ниже уровня скамьи)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 10 см ниже уровня скамьи)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	«Мастер спорта»	

Приложение 9
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «пауэрлифтинг»
(пункт 5.2.)
(в редакции Приказа Министерства
молодежи, спорта и туризма
Донецкой Народной Республики
от 15 июля 2020 года № 01-09/151)

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				Этап спортивного совершенствования			Этап высшего спортивного мастерства
	1-й год	Более 1 года	1-й год	2-й год	3-й год	Более 3-х лет	1-й год	2-й год	Более 2-х лет	
часов в неделю	6	8	12	14	18	20	24	26	28	32
часов в год	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

Приложение 10
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «пауэрлифтинг»
(пункт 5.5.)
(в редакции Приказа Министерства
молодежи, спорта и туризма
Донецкой Народной Республики
от 15 июля 2020 года № 01-09/151)

Перечень тренировочных сборов

№№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (кол-во дней)				Оптимальное число участников на сборах
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап спортивного совершенствования	Учебно-тренировочный этап	Этап начальной подготовки	
1.Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам ДНР	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим Республиканским соревнованиям	18	18	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-		Участники соревнований

продолжение Приложения 10

2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

Приложение 11
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «пауэрлифтинг»
(пункт 6.3.)
(в редакции Приказа Министерства
молодежи, спорта и туризма
Донецкой Народной Республики
от 15 июля 2020 года № 01-09/151)

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для
прохождения спортивной подготовки**

№№ п/п	Наименование	Срок эксплуатации (лет)
1	Весы (до 200 кг)	5
2	Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 35 кг	5
3	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	5
4	Зеркало (0,6х2 м)	5
5	Магнетизма	2
6	Секундомер	5
7	Скамейка гимнастическая	4
8	Скамья для жима лежа	4
9	Стенка гимнастическая	4
10	Скамья для жима лежа	4
11	Плиты (подставки 5, 10, 15 см)	5
12	Стойка под гантели	4
13	Стойка под диски и грифы	4
14	Стойки для приседания со штангой	4
15	Турник навесной на гимнастическую стенку	4
16	Штанга для пауэрлифтинга	4

Приложение 12

к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «пауэрлифтинг»

(пункт 6.3.)

(в редакции Приказа Министерства
молодежи, спорта и туризма

Донецкой Народной Республики

от 15 июля 2020 года № 01-09/151)

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Срок использования (лет)
1	Бинты для пауэрлифтинга на кисти рук	2
2	Бинты для пауэрлифтинга на колени	2
3	Гетры	3
4	Комбинезон для приседаний	1
5	Комбинезон для тяги становой	2
6	Костюм спортивный парадный	2
7	Костюм тренировочный	2
8	Кроссовки легкоатлетические	1
9	Наколенники	3
10	Обувь для тяги становой	3
11	Пояс для пауэрлифтинга	5
12	Рубашка для жима лежа	2
13	Рубашка для приседания и тяги становой	3
14	Трико тяжелоатлетическое	3
15	Штангетки тяжелоатлетические	3

Департамент регистрации нормативных
правовых актов
Министерства юстиции
Донецкой Народной Республики

В данном документе прошито и скреплено
печатью двадцать четыре
листа (24) листов.

Исполнитель:

Ф.И.О. Терещенко А.В.

Дата « 29 » 07 2020 г.

