**Государственное автономное учреждение**
**дополнительного образования Псковской области**
**«Спортивная школа «Олимп»**
**(ГАУ ДО ПО «СШ «Олимп»)**

# П Р И К А З

**27 февраля 2026 года** **№ 34.8**

Псковский р-н, дер. Борисовичи

О внесении изменений
в дополнительную образовательную программу
спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»
(дисциплина: «пауэрлифтинг»)

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.12.2025 № 1164 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Внести изменения в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина: «пауэрлифтинг»), утвержденную приказом от 09.10.2025 № 516.1, согласно приложению к приказу.
2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор А.А.Акавов

Приложение
к приказу от 27.02.2026 № 34.8

Изменения, вносимые в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина: «пауэрлифтинг»), утвержденную приказом от 09.10.2025 № 516.1

1. Таблицу № 1 «Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки», (далее — Программа), изложить в редакции согласно приложению № 1 к настоящим изменениям.

2. Таблицу № 4 «Учебно-тренировочные мероприятия» Программы, изложить в редакции согласно приложению № 2 к настоящим изменениям.

3. Таблицу № 5 «Объем соревновательной деятельности» Программы, изложить в редакции согласно приложению № 3 к настоящим изменениям.

4. Таблицу № 12 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» Программы, изложить в редакции согласно приложению № 4 к настоящим изменениям.

5. Таблицу № 13 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» Программы, изложить в редакции согласно приложению № 5 к настоящим изменениям.

6. Таблицу № 14 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» Программы изложить в редакции согласно приложению № 6 к настоящим изменениям.

7. Таблицу № 23 «Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки Программы изложить в редакции согласно приложению № 7 к настоящим изменениям.

8. Таблицу № 24 «Обеспечение спортивной экипировкой» Программы изложить в редакции согласно приложению № 8 к настоящим изменениям.

Приложение № 1
к изменениям, вносимым в дополнительную
образовательную программу спортивной
подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»
(дисциплина: «пауэрлифтинг»)

Таблица 1

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Функциональные группы | Наполняемость (человек) |
|---|---|---|---|---|
| Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг | | | | |
| Этап начальной подготовки | не ограничивается | 10 | III | 4 |
| | | | II | 3 |
| | | | I | 1 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается | 15 | III | 4 |
| | | | II | 3 |
| | | | I | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | III | 2 |
| | | | II | 2 |
| | | | I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | III | 1 |
| | | | II | 1 |
| | | | I | 1 |

Приложение № 2
к изменениям, вносимым в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина: «пауэрлифтинг»)

Таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус» | - | 14 | 14 | 14 |

| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Медицинские осмотры и обследования | До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации | До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования | | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

Приложение № 3
к изменениям, вносимым в дополнительную
образовательную программу спортивной
подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»
(дисциплина: «пауэрлифтинг»)

Таблица № 5

Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы спортивной подготовки | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы) | | | | |
| Контрольные | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Отборочные | - | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | 1 | 2 | 2 |

Приложение № 4
к изменениям, вносимым в дополнительную
образовательную программу спортивной
подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»
(дисциплина: «пауэрлифтинг»)

Таблица № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | мужчины | женщины |
| Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы) | | | | |
| 1. | И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | - |
| 2. | И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 20 кг | количество раз | не менее | |
| | | | - | 10 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | количество раз | максимальное | - |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | максимальное | - |
| 5. | И.П. – лежа на спине. Подъем туловища | количество раз | максимальное | |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | максимальное | |
| Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Не устанавливается | | |
| 2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |
| | | Не устанавливается при зачислении лиц, имеющих на момент получения инвалидности спортивный разряд и (или) спортивное звание | | |

Приложение № 5
к изменениям, вносимым в дополнительную
образовательную программу спортивной
подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»
(дисциплина: «пауэрлифтинг»)

Таблица № 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | мужчины | женщины |
| Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы) | | | | |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | количество раз | максимальное | |
| 2. | И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 35 кг | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | - |
| 3. | И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг | количество раз | не менее | |
| | | | - | 10 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | максимальное | - |
| 5. | И.П. – лежа на спине. Подъем туловища | количество раз | максимальное | |
| 6. | Жим штанги с учетом техники выполнения | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | |
| Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 1. | Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | |
| | | Не устанавливается при зачислении лиц, имеющих на момент получения инвалидности спортивный разряд и (или) спортивное звание | | |

Приложение № 6
к изменениям, вносимым в дополнительную
образовательную программу спортивной
подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»
(дисциплина: «пауэрлифтинг»)

Таблица № 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | мужчины | женщины |
| Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы) | | | | |
| 1. | И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 35 кг | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | - |
| 2. | И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг | количество раз | не менее | |
| | | | - | 10 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | количество раз | максимальное | |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | максимальное | - |
| 5. | И.П. – лежа на спине. Подъем туловища | количество раз | - | максимальное |
| 6. | И.П. – лежа на скамье. Жим штанги | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | |
| Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 1. | Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг | | Спортивное звание «мастер спорта России» | |
| | | | Не устанавливается при зачислении лиц, имеющих на момент получения инвалидности спортивный разряд и (или) спортивное звание | |

Приложение № 7
к изменениям, вносимым в дополнительную
образовательную программу спортивной
подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»
(дисциплина: «пауэрлифтинг»)

Таблица № 23

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Расчетная единица | Количество изделий |
|---|---|---|---|---|
| | Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы) | | | |
| 1. | | | | |
| 2. | Брусья гимнастические | штук | на организацию | 1 |
| 3. | Весы до 200 кг (для взвешивания колясочников) | штук | на организацию | 1 |
| 4. | Гантели переменной массы (от 3 до 60 кг) | пар | на организацию | 2 |
| 5. | Гимнастический шар 75-85 см в диаметре | штук | на организацию | 2 |
| 6. | Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг) | комплект | на организацию | 2 |
| 7. | Гриф для пара пауэрлифтинг с замками | комплект | на организацию | 4 |
| 8. | Динамометр кистевой (до 30 кг) | штук | на организацию | 2 |
| 9. | Диски весом 0,25, 0,5, 1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25, 50 кг | комплект | на организацию | 4 |
| 10. | Зеркало настенное (0,6х2 м) | комплект | на организацию | 2 |
| 11. | Магнезница | штук | на организацию | 2 |
| 12. | Мат гимнастический | штук | на организацию | 4 |
| 13. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | на организацию | 4 |
| 14. | Наклонная скамья | штук | на организацию | 1 |
| 15. | Палка гимнастическая утяжеленная (бодибар) (3, 5, 7, 12 кг) | комплект | на организацию | 2 |
| 16. | Перекладина гимнастическая | штук | на организацию | 1 |
| 17. | Плинты для штангистов | пар | на организацию | 3 |
| 18. | Помост для пауэрлифтинга | комплект | на организацию | 4 |
| 19. | Ремни привязочные | штук | на организацию | 3 |
| 20. | Секундомер | штук | на тренера-преподавателя | 1 |
| 21. | Скамейка гимнастическая | штук | на организацию | 3 |
| 22. | Скамейка паралимпийская для жима лежа | штук | на организацию | 3 |
| 23. | Слингшот для жима разной жесткости и размеров | комплект | на организацию | 3 |
| 24. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | на организацию | 1 |
| | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 25. | Стеллаж для хранения дисков и штанг | штук | на организацию | 4 |
| 26. | Стенка гимнастическая | штук | на организацию | 4 |
| 27. | Стойки для приседания со штангой | штук | на организацию | 1 |
| 28. | Табло информационное световое электронное | комплект | на организацию | 2 |
| 29. | Тренажер гравитон | штук | на организацию | 1 |
| 30. | Тренажер для гиперэкстензий | штук | на организацию | 2 |
| 31. | Тренажер для жима сидя на грудные мышцы | штук | на организацию | 1 |
| 32. | Тренажер жим сидя на грудные мышцы | штук | на организацию | 1 |
| 33. | Тренажер кроссовер | штук | на организацию | 1 |
| 34. | Тренажер пресс-машина | штук | на организацию | 1 |
| 35. | Цепи-утяжелители для штанги | пар | на организацию | 3 |
| 36. | Эспандер резиновый ленточный | комплект | на организацию | 4 |

Приложение № 8
к изменениям, вносимым
в дополнительную образовательную
программу спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»
(дисциплина: «пауэрлифтинг»)

Таблица № 24

Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы) | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бинты кистевые для пауэрлифтинга | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Магнезия (0,5 кг) | упаковка | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 3. | Ремень для пауэрлифтинга | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 4. | Гетры | пар | на | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | обучающегося | | | | | | | | |
| 5. | Кепка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 7. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 8. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Наколенники | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Перчатки тяжелоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 3 | 1 | 6 | 1 |
| 11. | Спортивная сумка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Трико для жима штанги | штук | на обучающегося | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13. | Футболка спортивная однотонная | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 14. | Шорты | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 15. | Штангетки тяжелоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |