

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва
по силовым видам спорта «Атлет» города Челябинска

Утверждено
Директор МБУДО «СШОР «Атлет»
г. Челябинска
Новокрещенов В.А.



31 марта 2023г.

В.А. Новокрещенов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
БОДИБИЛДИНГ

Срок реализации программы: 10 лет

2023

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

- 1. Общие положения.....**
- 2. Пояснительная записка.....**
- 3. Теоретический раздел.....**
- 4. Практический раздел.....**
- 5. Иные требования и условия реализации Программы.....**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бодибилдинг» (далее – Примерная программа) составлена в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бодибилдинг», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01 июня 2021 г. № 390, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации от 06 июля 2021 г. № 64134 (далее - ФССП), а также на основе Федерального закона от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Дополнения и изменения, внесенные для дисциплины «фитнес», составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»,

Программа предназначена для тренеров, методистов, руководителей и других специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации по виду спорта «бодибилдинг». Настоящая Программа рекомендуется для применения в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва, центрах спортивной подготовки и других учреждениях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по бодибилдингу.

1.2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бодибилдинг» имеет следующую структуру:

- титульный лист (приложение № 1 к Примерной программе);
- пояснительная записка;
- теоретический раздел;
- практический раздел;
- иные требования и условия реализации Программы.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Краткая характеристика вида спорта «бодибилдинг»

«Бодибилдинг» — дословно означает «строительство тела». Это вид спорта, направленный на работу и постоянное совершенствования своего тела посредством физических упражнений. Бодибилдинг подразумевает под собой занятия со спортивными снарядами, отягощениями и преследует цель совершенного физического развития и форм тела. Для него характерна эстетическая красота, гармония и сила.

Соревнования по бодибилдингу подразумевают демонстрацию атлетами своих форм: объемов, пропорций, сухости мускулов. Для этого предусмотрен показ обязательной программы, т.е. классических поз, и произвольной. Победу одерживает спортсмен, по мнению судей обладающий самым красивым и атлетическим телом.

Спортивные дисциплины вида спорта «бодибилдинг» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «бодибилдинг» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Спортивные дисциплины вида спорта «бодибилдинг»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
бодифитнес - рост 158 см	164	015	1	8	1	1	Ж
бодифитнес - рост 163 см	164	016	1	8	1	1	Б
бодифитнес - рост 163+ см	164	011	1	8	1	1	Д
бодифитнес - рост 168 см	164	012	1	8	1	1	Ж
бодифитнес - рост 168+ см	164	014	1	8	1	1	Ж
весовая категория 70 кг	164	005	1	8	1	1	М
весовая категория 75 кг	164	006	1	8	1	1	А
весовая категория 75+ кг	164	018	1	8	1	1	Ю
весовая категория 80 кг	164	007	1	8	1	1	М
весовая категория 85 кг	164	004	1	8	1	1	М
весовая категория 90 кг	164	008	1	8	1	1	М
весовая категория 95 кг	164	029	1	8	1	1	М
весовая категория 100 кг	164	009	1	8	1	1	М
весовая категория 100+ кг	164	010	1	8	1	1	М
весовая категория - абсолютная	164	003	1	8	1	1	Д
ростовая категория 163 см	164	001	1	8	1	1	Ж
ростовая категория 163+ см	164	002	1	8	1	1	Ж
ростовая категория 171 см	164	023	1	8	1	1	М
ростовая категория 175 см	164	024	1	8	1	1	М
ростовая категория 180 см	164	025	1	8	1	1	М
ростовая категория 180+ см	164	026	1	8	1	1	М
ростовая категория - абсолютная	164	022	1	8	1	1	Ю
атлетик - рост 171 см	164	013	1	8	1	1	М
атлетик - рост 175 см	164	019	1	8	1	1	М
атлетик - рост 180 см	164	020	1	8	1	1	М
атлетик - рост 180+ см	164	021	1	8	1	1	М
фитнес - рост 163 см	164	027	1	8	1	1	Б
фитнес - рост 163+ см	164	028	1	8	1	1	Б
фитнес - абсолютная категория	164	017	1	8	1	1	Ф

2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «бодибилдинг»

Соревнования по бодибилдингу проводятся среди занимающихся мужского и женского пола. Обучающиеся соревнуются в весовых и ростовых категориях в соответствии с собственным весом и ростом, и в возрастных группах.

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «бодибилдинг» и «атлетик» соревнования проводятся в соответствии с следующим регламентом.

Раунд 1. Все обучающиеся в каждой весовой и ростовой категории вызываются на сцену и выстраиваются в шеренгу по порядку номеров. Судьям дается короткий промежуток времени на то, чтобы отметить номера участников в своих протоколах.

Обучающиеся в группах не более пяти человек одновременно выполняют следующие четыре позы в центре сцены:

- а) двойной бицепс спереди;
- б) бицепс сбоку;
- в) двойной бицепс сзади;
- г) пресс-бедро,

которые не оцениваются, но помогут судьям определить необходимые для них последующие сравнения.

После этого судьи переходят к сравнениям, определяя одинаковых по уровню подготовленности занимающихся для одновременного вызова не более пяти участников, с демонстрацией семи обязательных поз (пять поз для женщин).

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «фитнес» и «бодифитнес» соревнования проводятся в соответствии со следующим регламентом.

Раунд 1 - Произвольная программа. Каждый занимающийся вызывается по порядку номеров для выполнения произвольной программы под музыкальное сопровождение собственного выбора, продолжительностью не более 90 сек.

Судьи оценивают выступление с точки зрения стиля, личности, атлетической координации и общей артистичности. Судьи выделяют занимающихся, которые демонстрируют в движениях силу и гибкость, а также акробатические упражнения. В программу могут входить элементы аэробики, танца, акробатики или иная демонстрация атлетического таланта. Соревнующиеся должны обращать особое внимание на выбор костюма для выступления, т.к. он учитывается судьями. Допускается использование реквизита, предварительно одобренного организатором.

При этом обучающаяся сама должна принести на сцену и вынести со сцены свой реквизит. Судьи должны помнить, что в этом раунде оценивается только выступление в произвольной программе, а не физические данные.

Используя бланк «Листок судьи», каждый судья должен расположить занимающихся с 1-го места, точно указывая то место, на котором стоит определенный занимающийся по отношению к остальным, не присваивая одинаковых мест. Судьи также могут использовать бланк «Личные пометки судьи», являющийся строго конфиденциальным.

Раунд 2. Обучающиеся выходят на сцену и выстраиваются в шеренгу по порядку номеров для выполнения 4 поворотов на 90°, сначала всем одновременно, затем группами не более 5 человек. Судьи будут определять их собственные сравнения.

2.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бодибилдинг» (дисциплина «Фитнес»)

Целью реализации программы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бодибилдинг» (дисциплина «фитнес»), далее программа по бодибилдингу (дисциплина «фитнес»), является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы по бодибилдингу (дисциплина «фитнес») представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять

подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

3. «ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ»

Теоретический раздел программы по бодибилдингу (дисциплина «фитнес») предусматривает нормативные аспекты, которые необходимо учесть при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «бодибилдинг» в своих регионах.

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более трех лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «бодибилдинг» (дисциплина «фитнес») с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам для дисциплин, включающие в своем наименовании слова: «ростовая категория», «весовая категория», «атлетик»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возраст зачисления	
Начальной подготовки	2	до одного года обучения	12-14
		свыше одного года обучения	13-15
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4	до трех лет обучения	14-16
		свыше трех лет обучения	16-17
Совершенствования спортивного мастерства	1 и более	до одного года обучения	16
		свыше одного года обучения	17
Высшего спортивного мастерства	1 и более	до одного года обучения	18
		свыше одного года обучения	19

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам для дисциплин, включающих в своем наименовании слово: «фитнес»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления
Начальной подготовки	3	до одного года обучения	6-9
		свыше одного года обучения	7-10
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	5	до трех лет обучения	10-13
		свыше трех лет обучения	13-16
Совершенствования спортивного мастерства	1 и более	до одного года обучения	16
		свыше одного года обучения	17
Высшего спортивного мастерства	1 и более	до одного года обучения	18
		свыше одного года обучения	19

3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бодибилдинг» (дисциплина «фитнес»).

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Количественный состав группы (человек)	
Начальной подготовки	до одного года обучения	10-12
	свыше одного года обучения	8-10
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	до двух лет обучения	8-10
	свыше двух лет обучения	6-8
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года обучения	3-5
	свыше одного года обучения	2-4
Высшего спортивного	до одного года обучения	1-3

мастерства	свыше одного года обучения	1-2
------------	-------------------------------	-----

3.2. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Примерной программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 5

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	2-3	1-2	2-3	2-3	2-3
Отборочные	-	1	1-2	1-2	3-5	3-5

Основные	-	1	2-3	2-3	2-4	2-4
----------	---	---	-----	-----	-----	-----

3.3. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный режимами работы (Таблица № 6), для этапов: учебно-тренировочного 3 года обучения и выше, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки. Учебная нагрузка устанавливается в астрономических часах, включая 10 минутный перерыв.

Таблица № 6

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	8-10	14-16	18	21
Общее количество часов в год	234	312	416-520	728-832	936	1092

3.4. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «бодибилдинг».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

4. «Практический раздел» Программы

4.1. Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бодибилдинг» (дисциплина «фитнес») (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки рассчитываются на каждого спортсмена индивидуально.

Календарный учебный график

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Календарные периоды учебного года

1.1. Дата начала учебного года: 2 января 2024 года.

1.2. Дата окончания учебного года: 30 декабря 2024 года.

1.3. Продолжительность учебного года: 52 недели.

2. Периоды тренировочной деятельности

2.1. Продолжительность тренировочных занятий по полугодиям в неделях и рабочих днях.

Учебный период	Дата		Продолжительность		
	Начало	Окончание	Количество учебных недель	Количество рабочих дней	Количество учебных часов
I полугодие	02.01.2024	30.06.2024	25,5	67	114,75 - 153
II полугодие	01.07.2024	30.12.2024	26,5	75	119,25 - 159
Итого в учебном году			52	142	234 – 312

2.2. Продолжительность праздничных дней

Каникулярный период	Дата	Продолжительность (календарные дни)
Праздничные дни	1-6 и 8 января 2024- Новогодние каникулы 7 января 2024, 23 февраля 2024, 8 марта 2024, 1 мая 2024, 9 мая 2024, 12 июня 2024, 4 ноября 2024	14
Итого		14

3. Режим работы

Период тренировочной деятельности	Продолжительность		
	НП 1	НП 2	НП 3
Количество занятий в неделю	3 занятия в неделю	3 занятия в неделю	3 занятия в неделю
Продолжительность занятия	1,5 часа	2 часа	2 часа
Промежуточная аттестация	По итогам года	По итогам года	По итогам года

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ, ГРУППЫ ПОРТВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

4. Календарные периоды учебного года

4.1. Дата начала учебного года: 2 января 2024 года.

4.2. Дата окончания учебного года: 30 декабря 2024 года.

4.3. Продолжительность учебного года: 52 недели.

Периоды тренировочной деятельности

4.4. Продолжительность тренировочных занятий по полугодиям в неделях и рабочих днях.

Учебный период	Дата		Продолжительность		
	Начало	Окончани е	Количество учебных недель	Количес т во рабочих дней	Количество учебных часов
I полугодие	03.01.2024	30.06.2024	25,5	98 - 106	255 - 612
II полугодие	01.07.2024	30.12.2024	26,5	101 – 156	265 - 636
Итого в учебном году			52	198 - 262	520 - 1248

4.5. Продолжительность праздничных дней

Каникулярный период	Дата	Продолжительность (календарные дни)
Праздничные дни	1-6 января ,8 января 2024 - Новогодние каникулы, 7 января 2024, 23 февраля 2024, 8 марта 2024 1мая 2024, 9 мая 2024,12 июня 2024, 4 ноября 2024	14
Итого		14

5. Режим работы

Период тренировочной деятельности	Продолжительность		
	ТГ 1	ТГ 2	ТГ 3
Количество занятий в неделю	4 занятия в неделю	4 занятия в неделю	4-5 заняти й в неделю
Продолжительность занятия	2-3 часа	3 часа	2-3 часа
Промежуточная аттестация	По итогам года	По итогам года	По итогам года

Период тренировочной деятельности	Продолжительность		
	ТГ 4	ТГ 5	СС
Количество занятий в неделю	4-5 занятия в неделю	4-5 занятия в неделю	5-6 заняти й в

			неделю
Продолжительность занятия	2-3 часа	2-3 часа	2-4 часа
Промежуточная аттестация	По итогам года	По итогам года	По итогам года

Период тренировочной деятельности	Продолжительность		
	ВСМ		
Количество занятий в неделю	6 занятий в неделю		
Продолжительность занятия	4 часа		
Промежуточная аттестация	По итогам года		

Таблица № 7

Годовой учебно-тренировочный план

№ п / п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Физическая подготовка:	159	209	262-317	415-440	512	581
	Общая физическая подготовка	123	144	177-180	232-240	260	264
	Специальная физическая подготовка	36	65	83-137	184-200	252	316
2.	Техническая подготовка	26	26	35-27	46-56	59	74
3.	Тактическая подготовка	6	5	7-15	29-34	37	42
4.	Психологическая подготовка	4	5	7-15	29-34	37	42
5.	Теоретическая подготовка	6	5	5-15	29-34	37	42
6.	Аттестация	6	6	6-16	20-30	30	30
7.	Соревновательная деятельность	0	10	20-21	30-50	60	74
8.	Инструкторская практика	0	3	3-4	7-9	9	10
9.	Судейская практика	0	3	3-4	7-9	9	10
10.	Восстановительные мероприятия	3	6	24-30	40-50	50	80
11.	Медицинское обследование	4	4	4-6	6-6	6	8
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	20	30	40-50	70-80	90	100
Общее количество часов в год		234	312	416-520	728-832	936	1092

4.2. Календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в Программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года.

При составлении учебно-тренировочного графика учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «бодибилдинг» и его дисциплинам.

Таблица № 8

4.2.1 План-график распределения учебно-тренировочных часов 1-го года обучения в группах начальной подготовки (НП-1)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1.	Физическая подготовка:	11	13	14	13	13	14	14	14	13	13	13	14	159
	ОФП	8	10	11	10	10	11	11	11	10	10	10	11	123
	СФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
2.	Техническая подготовка	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	26
3.	Тактическая подготовка			1	2					1	2			6
4.	Психологическая подготовка		2						2					4
5.	Теоретическая подготовка	1				1	1	1				1	1	6
6.	Аттестация					2	2					2		6
7.	Восстановительные мероприятия						1	1	1					3
8.	Медицинское обследование		2							2				4
9.	Самоподготовка	1	1	2	1	1	1	4	2	1	2	2	2	20
Всего часов		15	20	19	19	19	22	22	21	19	19	20	19	234

**4.2.2 План-график распределения тренировочных часов
2-го и 3-го года обучения в группах начальной подготовки
(НП-2 и НП-3)**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1.	Физическая подготовка:	14	18	18	18	15	18	209						
	ОФП	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
	СФП	2	6	6	6	3	6	6	6	6	6	6	6	65
2.	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	26
3.	Тактическая подготовка			2	1	1				1				5
4.	Психологическая подготовка		1			1			1			1	1	5
5.	Теоретическая подготовка	2				2	1							5
6.	Аттестация	3										3		6
7.	Соревновательная деятельность			2	2	2				2	2			10
8.	Инструкторская практика		1					1	1					3
9	Судейская практика				1					1	1			3
10	Восстановительные мероприятия						3	3						6
11	Медицинское обследование		2							2				4
12.	Самоподготовка	5	2	2	2	3	1	1	4	-	3	2	5	30
	Всего часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**4.2.3 План-график распределения тренировочных часов
на учебно-тренировочном этапе в группах 1 года обучения
(ТЭ-1)**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1.	Физическая подготовка:	20	22	262										
	ОФП	14	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	179
	СФП	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
2.	Техническая подготовка	3	2	35										
3.	Тактическая подготовка	1	1		1	7								
4.	Психологическая подготовка	1		1	1	7								
5.	Теоретическая подготовка		1			5								
6.	Аттестация	3										3		6
7.	Соревновательная деятельность			4	4	4				4	4			20
8.	Инструкторская практика							2					1	3
9	Судейская практика		2									1		3
10	Восстановительные мероприятия	2	24											
11	Медицинское обследование		3							1				4
12.	Самоподготовка	4	-	3	2	2	6	5	6	2	2	3	5	40
Всего часов		34	34	35	35	34	35	35	35	35	35	35	34	416

**4.2.4 План-график распределения тренировочных часов
на учебно-тренировочном этапе в группах 2-го и 3-его года обучения
(УТЭ-2, УТЭ-3)**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1.	Физическая подготовка:	26	26	27	26	26	27	27	26	26	27	26	27	317
	ОФП	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
	СФП	11	11	12	11	11	12	12	11	11	12	11	12	137
2.	Техническая подготовка	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	27
3.	Тактическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	15
4.	Психологическая подготовка	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	15
5.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	15
6.	Аттестация			4			4					4	4	16
7.	Соревновательная деятельность			1	4	4				4	4	4		21
8.	Инструкторская практика	2						2						4
9.	Судейская практика		2						2					4
10.	Восстановительные мероприятия	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	30
11.	Медицинское обследование		3							3				6
12.	Самоподготовка	6	5	4	5	5	4	5	5	2	3	3	3	50
Всего часов		43	43	44	43	43	44	43	43	43	43	44	44	520

**4.2.5 План-график распределения учебно-тренировочных часов
на учебно-тренировочном этапе в группах 4-го года обучения (ТЭ-4)**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1.	Физическая подготовка:	35	34	35	35	34	35	34	35	35	34	35	35	416
	ОФП	20	19	19	20	19	20	19	19	20	19	19	19	232
	СФП	15	15	16	15	15	15	15	16	15	15	16	16	184
2.	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	46
3.	Тактическая подготовка	2	2	4	5	2	2	2	2	2	2	2	2	29
4.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	5	4	2	2	2	29
5.	Теоретическая подготовка	5	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	29
6.	Аттестация					5	5					5	5	20
7.	Соревновательная деятельность		3	4	4	3			3	5	8			30
8.	Инструкторская практика							7						7
9	Судейская практика	4					1			1				6
10	Восстановительные мероприятия	2	4	4	4	2	4	4	4	2	4	2	4	40
11	Медицинское обследование		3									3		6
12.	Самоподготовка	6	6	6	5	6	6	6	6	6	5	6	6	70
Всего часов		60	60	61	61	60	61	61	61	61	61	61	60	728

**4.2.6 План-график распределения тренировочных часов
на учебно-тренировочном этапе в группах 5-го года обучения (ТЭ-5)**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1.	Физическая подготовка:	36	37	37	37	36	37	37	37	37	37	36	36	440
	ОФП	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
	СФП	16	17	17	17	16	17	17	17	17	17	16	16	200
2.	Техническая подготовка	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	56
3.	Тактическая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	34
4.	Психологическая подготовка	2	3	2	34									
5.	Теоретическая подготовка	3	2	2	3	34								
6.	Аттестация		4				4	6	1			7	8	30
7.	Соревновательная деятельность	6	4	6	7	8			3	6	6	3	1	50
8.	Инструкторская практика	3		3			3							9
9	Судейская практика			3					3				3	9
10	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	50
11	Медицинское обследование		3									3		6
12.	Самоподготовка	8	4	4	8	4	4	80						
Всего часов		69	69	70	70	69	69	69	70	69	69	70	69	832

4.2.7 План-график распределения учебно-тренировочных часов в группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1.	Физическая подготовка:	46	42	42	42	42	42	46	42	42	42	42	42	512
	ОФП	25	21	21	21	21	21	25	21	21	21	21	21	260
	СФП	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	252
2.	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	59
3.	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	37
4.	Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	37
5.	Теоретическая подготовка	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
6.	Аттестация				5	5	5					5	10	30
7.	Соревновательная деятельность	5		5	10	5	5		5	10	10		5	60
8.	Инструкторская практика					3		3	3					9
9	Судейская практика			3					3				3	9
10	Восстановительные мероприятия		5	5	5		5	10	5	5	5	5		50
11	Медицинское обследование		3									3		6
12.	Самоподготовка	12	14	9	2	9	7	5	6	6	6	9	5	90
Всего часов		78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

4.2.9 План-график распределения тренировочных часов в группах высшего спортивного мастерства (ВСМ)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1.	Физическая подготовка:	48	48	49	49	48	48	49	49	48	48	48	48	581
	ОФП	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	264
	СФП	26	26	27	27	26	26	27	27	26	26	26	26	316
2.	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	8	6	6	6	6	6	6	74
3.	Тактическая подготовка	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	42
4.	Психологическая подготовка	2	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	42
5.	Теоретическая подготовка	4	4	2	4	4	2	4	4	4	2	4	4	42
6.	Аттестация	5				5	5					5	10	30
7.	Соревновательная деятельность	6		12	12	6	6			12	12	6		74
8.	Инструкторская практика							5	5					10
9	Судейская практика					6					4			10
10	Восстановительные мероприятия	10	11	6	4	2	8	11	13	5	1	2	7	80
11	Медицинское обследование		4									4		8
12.	Самоподготовка	8	10	8	8	8	8	10	8	8	8	8	8	100
Всего часов		91	1092											

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе высшего спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей и способностей обучающегося. Годовой цикл подготовки составляется индивидуально на каждого обучающегося и строится с учетом календаря основных соревнований и с учетом конкретных задач для каждого обучающегося. Индивидуальный годовой план может включать недельные циклы (например, втягивающий цикл; цикл объёмных занятий; цикл «подводки к соревнованиям», разгрузочный цикл и т. п.). Недельная часовая нагрузка на каждого обучающегося может включать основную и вариативную часть в зависимости от недельных циклов подготовки обучающегося.

4.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Таблица № 16

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. 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	-	14	14	14

2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 дней, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		

4.4. Режим учебно-тренировочного процесса

Режим учебно-тренировочного процесса составляется для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- количество обучающихся;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

4.5. Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной

программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

4.6. Календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составлен с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица № 16

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

4.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Таблица № 17

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.

		антидопинговой культуры»		Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

4.8. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бодибилдинг»; контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения № 6 к Примерной программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

Таблица № 18

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

4.8.1. Контрольные нормативы технической подготовки (акробатика)

Этап начальной подготовки

1 год обучения:

1. Кувырок в группировке вперед;
2. Кувырок в группировке назад;
3. Стойка на голове;
4. стойка на руках у опоры;
5. Переворот боком (колесо);
6. Мост из положения стоя;

2 и 3 годы обучения:

1. медленный переворот вперед на две ноги;
2. медленный переворот вперед на одну ногу;
3. медленный переворот назад;
4. подъем разгибом с головы;
5. упор углом ноги вместе;

Тренировочный этап

1 год обучения:

1. Арабское;
2. Кувырок назад в стойку на руках;
3. Курбет;
4. упор углом ноги врозь;
5. Рондат;

2 год обучения:

1. Темповой переворот вперед на две ноги;
2. Темповой переворот вперед на одну ногу;
3. Темповой переворот вперед со сменой ног;
4. Подъем разгибом с поворотом кругом, в упор лежа;
5. Фляк назад с помощью;

3, 4, 5-ый годы обучения:

1. Фляк назад;
2. Маховое сальто вперед;
3. Маховое сальто с поворотом;
4. Полупереворот назад в стойку на голове на горку матов;
5. Колпинский переворот;
6. Спичаг из упора, стоя согнувшись;
7. Разновидности упоров и их соединения;
8. Фляк с рондата в темп;

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

1, 2, 3-й годы обучения:

1. Упор углом высокий;
2. Сальто назад в группировке;

3. Твист;
4. Сальто назад прогнувшись;
5. Серия фляков с рондата в темп;
6. Серия спичагов из упора углом ноги врозь (не менее 3-х раз);
7. Рондат фляк сальто назад в темп;
8. Сальто вперед с разбега;
9. Сальто боком;
10. Рондат бланш в темп с приземлением на одну ногу;

4.8.2. Контрольные нормативы технической подготовки (хореография)

Контрольными нормативами являются все основные, базовые движения хореографии. Проверка осуществляется в форме урока, в который включаются эти движения. Оценка успеваемости проводится по пятибалльной системе.

Контрольное занятие для групп начальной подготовки

У опоры:

1. Demi plie, grand plie по 1, 2, 3 свободной позиции.
2. Batman tendu, batman tendu jete крестом на каждый счет.
3. Batman fondu крестом.
4. Rond de jamb par terre вперед, назад.
5. Batman devluppe крестом.
6. Grand batman jete крестом.

На середине:

1. Перевод рук из подготовительной позиции в 1, затем в 3, 2 и вновь в подготовительную.
2. Танцевальное соединение на 32 счета на основе пройденных движений народных танцев.
3. Танцевальное соединение на 32 счета на основе пройденных движений историко-бытовых танцев.
4. Прыжки по 1, 2, 3 позиции (свободных), cote - по 4 прыжка в каждой позиции.

Контрольное занятие для групп учебно-тренировочного этапа

На середине:

1. Demi plie, grand plie по 1, 2, 3 позиции в сочетании с движениями руками.
2. Волны вперед, назад, в сторону в сочетании с наклонами.
3. Комбинация, включающая batman tendu, batman tendu jete и прыжки со сменой позиций ног.
4. Batman fondu крестом, в сочетании с вертикальным равновесием на носке.

5. Batman devluppe в сочетании с вертикальным равновесием (держат не менее 3-х секунд).
6. Повороты махом ногой вперед, назад на 180°.
7. Три прыжка шагом по диагонали, два шага, вертикальное равновесие на носке, два перекидных прыжка с продвижением по передней линии.
8. Танцевальное соединение на 32 счета на основе пройденных движений народных танцев.
9. Танцевальное соединение на 32 счета на основе пройденных движений историко-бытовых танцев.

Контрольное занятие для групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства

На середине:

1. Demi plie, grand plie в сочетании с наклоном вперед.
2. Grand plie в сочетании с прыжками со сменой ног.
3. Batman tendu demi plie вперед, волна вперед; batman tendu назад, волна назад.
4. Batman fondu крестом с подъемом на полупальцы в сочетании с разноименным поворотом на 360°.
5. Grand batman jete вперед, поворот кругом махом ногой вперед, grand batman jete назад, поворот кругом махом ногой назад.
6. Прыжок со сменой ног впереди с переходом в переднее равновесие.
7. Переход из вертикального равновесия на носке, нога назад в заднее равновесие.
8. Прыжок шагом по диагонали в сочетании с переворотом вперед.
9. Перекидной прыжок в сочетании с переворотом назад.
10. Танцевальное соединение на 32 счета на основе пройденных движений народных танцев.

4.8.3 Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

4.8.3.1. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "БОДИБИЛДИНГ" (для дисциплин, включающих в своем наименовании слова: «весовая категория», «ростовая категория», «атлетик»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин., с	не более	
			10,00	12,10
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	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,1	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			35	31
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			30	19
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия.	с	не менее	
			5	
2.2.	Исходное положение - сед, ноги	с	не менее	

	вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные. Фиксация положения		5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			55	40

4.8.3.2. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "БОДИБИЛДИНГ" (для дисциплин, включающих в своем наименовании слова: «весовая категория», «ростовая категория», «атлетик»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин., с	не более	
			-	11,20
1.3.	Бег на 3000 м	мин., с	не более	
			14,30	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,6	8,7
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			40	26
1.9.	Кросс на 3 км (бег по	мин., с	не более	

	пересеченной местности)		-	18,00
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин., с	не более	
			25,30	-
1.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	5,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин., с	не более	
			-	12,30
2.3.	Бег на 3000 м	мин., с	не более	
			13,40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	17
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
2.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,7	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	180
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			37	35
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин., с	не более	
			-	18,30
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин., с	не более	
			25,00	-
2.11.	Метание спортивного снаряда	м	не менее	

	весом 500 г		-	17
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия.	с	не менее	
			10	
3.2.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Отклонение плеч от вертикали не более 45° (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			10	
3.3.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			25	18
3.4.	Исходное положение - упор на параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	10
3.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

4.8.3.3. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "БОДИБИЛДИНГ" (для дисциплин, включающих в своем наименовании слова: «весовая категория», «ростовая категория», «атлетик»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 19 - 24 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,3	5,1
1.2.	Бег на 2000 м	мин., с	не более	
			-	10,50

1.3.	Бег на 3000 м	мин., с	не более	
			12,00	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,1	8,2
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			48	43
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин., с	не более	
			-	17,30
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин., с	не более	
			22,00	-
1.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 25 лет и старше				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	5,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин., с	не более	
			-	11,35
2.3.	Бег на 3000 м	мин., с	не более	
			12,50	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			39	16

2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+12	+14
2.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,4	8,7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	190
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			45	37
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин., с	не более	
			-	18,00
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин., с	не более	
			22,30	-
2.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	18
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			30	20
3.2.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Подъем ног до угла 90°	количество раз	не менее	
			13	8
3.3.	Исходное положение - упор на гимнастических стоянках. Подъем ног до угла 90°. Фиксация положения	количество раз	не менее	
			5	
3.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

4.8.3.4. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "БОДИБИЛДИНГ" (для дисциплин, включающих в своем наименовании слова: «весовая категория», «ростовая категория», «атлетик»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 19 - 24 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,3	5,1
1.2.	Бег на 2000 м	мин., с	не более	
			-	10,50
1.3.	Бег на 3000 м	мин., с	не более	
			12,00	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,1	8,2
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			48	43
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин., с	не более	
			-	17,30
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин., с	не более	
			22,00	-
1.11.	Метание спортивного снаряда	м	не менее	

	весом 500 г		-	21
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 25 лет и старше				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	5,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин., с	не более	
			-	11,35
2.3.	Бег на 3000 м	мин., с	не более	
			12,50	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			39	16
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+12	+14
2.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,4	8,7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	190
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			45	37
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин., с	не более	
			-	18,00
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин., с	не более	
			22,30	-
2.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	18
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				

3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			35	25
3.2.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Подъем ног до угла 90°	количество раз	не менее	
			15	10
3.3.	Исходное положение - упор на гимнастических стоялках. Подъем ног до угла 90°. Фиксация положения	количество раз	не менее	
			8	
3.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

4.8.3.5. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "БОДИБИЛДИНГ" (для дисциплин, включающих в своем наименовании слово: «фитнес»)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10м (не более 10,9 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)

4.8.3.6. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "БОДИБИЛДИНГ" (для дисциплин, включающих в своем наименовании слово: «фитнес»)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3x10м (не более 10,7 с)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)
	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60см)
Выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 70 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 100 раз)

4.8.3.7. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "БОДИБИЛДИНГ" (для дисциплин, включающих в своем наименовании слово: «фитнес»)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 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 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 18 раз)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 8,7 с)	Челночный бег 3x10м (не более 9,0 с)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кости рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кости рук на линии стоп)
	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40см)
Выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 100 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 130 раз)

4.8.3.8. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "БОДИБИЛДИНГ" (для дисциплин, включающих в своем наименовании слово: «фитнес»)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,0 с)	Бег на 30 м (не более 5,2 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 30 с (не менее 25 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 7,3 с)	Челночный бег 3x10м (не более 8,3 с)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 16 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 13 раз)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)
	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40см)
Выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 100 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 130 раз)

4.8.3.9. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

№	Уровень подготовки Контрольные испытания	1 этап – начальная подготовка (НП)		2 этап – учебно- тренировочный (УТЭ)		3 этап – совершенствования спортивного мастерства (ССМ)		4 этап – высшего спортивного мастерства (ВСМ)		БАЛЛЫ	Уровень подготовленности
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки		
1.	Прыжок в длину с места (см) (ОФП)	134 и менее	99 и менее	174 и менее	134 и менее	195 и менее	144 и менее	195 и менее	144 и менее	0	Н
		135-140	100-104	175-179	135-139	196-200	145-149	196-200	145-149	1	
		141-145	105-109	180-184	140-144	201-205	150-154	201-205	150-154	2	
		146-150	110-114	185-189	145-149	206-215	155-159	206-215	155-159	3	С
		151-155	115-119	190-195	150-154	216-219	160-164	216-219	160-164	4	
		156-159	120-124	196-199	155-159	220-225	165-169	220-225	165-169	5	
		160-165	125-129	200-205	160-164	226-230	170-174	226-230	170-174	6	
		166-170	130-134	206-210	165-169	231-235	175-179	231-235	175-179	7	В
		171-175	135-139	211-219	170-174	236-239	180-184	236-239	180-184	8	
		176-180	140-144	220-225	175-179	240-249	185-189	240-249	185-189	9	
181 и более	145 и более	226 и более	180 и более	250 и более	190 и более	250 и более	190 и более	10			

№	Уровень подготовки Контрольные испытания	1 этап – начальная подготовка (НП)		2 этап – учебно-тренировочный (УТЭ)		3 этап – совершенствования спортивного мастерства (ССМ)		4 этап – высшего спортивного мастерства (ВСМ)		БАЛЛЫ	Уровень подготовленности
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки		
2.	Подтягивание в висе на перекладине (мальчики)	0	2 и менее	4 и менее	6 и менее	8 и менее	10 и менее	8 и менее	10 и менее	0	Н
		1	3	5	7	9	11	9	11	1	
		2	4	6	8	10	12	10	12	2	
		3	5	7	9	11	13	11	13	3	
	Подтягивания в висе лежа (девочки) (ОФП)	4	6	8	10	12	14	12	14	4	С
		5	7	9	11	13	15	13	15	5	
		6	8	10	12	14	16	14	16	6	
		7	9	11	13	15	17	15	17	7	
		8	10	12	14	16	18	16	18	8	
		9	11	13	15	17	19	17	19	9	
	10 и более	12 и более	14 и более	16 и более	18 и более	20 и более	18 и более	20 и более	10	В	

№	Уровень подготовки	1 этап – начальная подготовка (НП)		2 этап – учебно-тренировочный (УТЭ)		3 этап – совершенствования спортивного мастерства (ССМ)		4 этап – высшего спортивного мастерства (ВСМ)		БАЛЛЫ	Уровень подготовленности		
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки				
3.	Контрольные испытания	6 и менее	5 и менее	10 и менее	8 и менее	15 и менее	15 и менее	15 и менее	15 и менее	0	Н		
		7	6	11	9	16-17	16	16-17	16	1			
		8	7	12	10	18-20	17	18-20	17	2			
		Подъем туловища из положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу (кол-во раз/за30сек.) (ОФП)		9	8	13	11	21-23	18	21-23	18	3	С
				10	9	14	12	24-25	19	24-25	19	4	
				11	10-12	15-17	13-15	26-27	20	26-27	20	5	
				12-14	13-15	18-20	16-18	27-28	21-23	27-28	21-23	6	
				15-17	16-18	21-23	19-21	29	24-25	29	24-25	7	В
				18-20	19-21	24-26	22-24	30	26-27	30	26-27	8	
				21-24	22-24	27	25-27	31-33	28-30	31-33	28-30	9	
				25 и более	25 и более	28 и более	28 и более	34 и более	31 и более	34 и более	31 и более	10	

№	Уровень подготовки Контрольные испытания	1 этап – начальная подготовка (НП)		2 этап – учебно-тренировочный (УТЭ)		3 этап – совершенствования спортивного мастерства (ССМ)		4 этап – высшего спортивного мастерства (ВСМ)		БАЛЛЫ	Уровень подготовленности
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки		
4.	Наклон вперед из положения, сидя ноги врозь под углом 45° (гибкость, см) (ОФП)	0 и менее	0 и менее	0 и менее	5 и менее	3 и менее	5 и менее	3 и менее	5 и менее	0	Н
		1	1	3	6	4	6	4	6-7	1	
		2	2	4	7	5	7	5	8	2	
		3	3	5	8	6	8	6	9	3	В/С
		4	4	6	9	7	9	7	10	4	
		5	5	7	10	8	10	8	11-12	5	
		6	6	8-10	11-13	9-10	11-13	9-10	12-15	6	
		7	7	11-13	14-16	11-13	14-16	11-13	16-18	7	В
		8	8	14-15	17-19	14-16	17-19	14-16	19-21	8	
		9	9	16-18	20-22	17-19	20-22	17-19	22-24	9	
10 и более	10 и более	19 и более	23 и более	20 и более	23 и более	20 и более	25 и более	10			

№	Уровни подготовки Контрольные испытания	1 этап – начальная подготовка (НП)		2 этап – учебно-тренировочный (УТЭ)		3 этап – совершенствования спортивного мастерства (ССМ)		4 этап – высшего спортивного мастерства (ВСМ)		БАЛЛЫ	Уровень подготовлен
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки		
5.	«Вскоки» на гимнастическую скамейку (кол-во раз/ за 30сек) СФП	9 и менее	4 и менее	14 и менее	9 и менее	15 и менее	14 и менее	15 и менее	14 и менее	0	Н
		10-12	5-7	15-17	10-12	16-18	15-17	16-18	15-17	1	
		13-14	8-9	17-19	13-14	19-20	17-19	19-20	17-19	2	
		15-16	10-11	20	15-16	21-23	20	21-23	20	3	С
		17-18	12-13	21-22	17-18	24-26	21-22	24-26	21-22	4	
		19-20	14-15	23	19-20	27-28	23	27-28	23	5	
		21-22	16-17	24-25	21-22	29-30	24-25	29-30	24-25	6	
		23-24	18-19	26-27	23-24	31-32	26-27	31-32	26-27	7	
		25-26	20-22	28-29	25-26	33-34	28-29	33-34	28-29	8	В
		27-28	23-24	30-32	27-28	35-37	30-32	35-37	30-32	9	
		29 и более	25 и более	33 и более	29 и более	38 и более	33 и более	38 и более	33 и более	10	

№	Уровни подготовки Контрольные испытания	1 этап – начальная подготовка (НП)		2 этап – учебно-тренировочный (УТЭ)		3 этап – совершенствования спортивного мастерства (ССМ)		4 этап – высшего спортивного мастерства (ВСМ)		БАЛЛЫ	Уровень подготовлен
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки		
6.	«Пистолетик» сумма кол-ва приседаний на правой и левой ноге (СФП)	0	0	6 и менее	6 и менее	10 и менее	10 и менее	10 и менее	10 и менее	0	Н
		1	1	8-9	8-9	11-20	11-20	11-20	11-20	1	
		2	2	10-11	10-11	21-30	21-30	21-30	21-30	2	
		3	3	12-13	12-13	31-34	31-34	31-34	31-34	3	С
		4	4	14-16	14-16	35-37	35-37	35-37	35-37	4	
		5	5	17-20	17-20	38-40	38-40	38-40	38-40	5	
		6	6	21-24	21-24	41-48	41-48	41-48	41-48	6	
		7	7	25-28	25-28	49-50	49-50	49-50	49-50	7	В
		8	8	29-32	29-32	51-53	51-53	51-53	51-53	8	
		9	9	33-39	33-39	54-59	54-59	54-59	54-59	9	
10 и более	10 и более	40 и более	40 и более	60 и более	60 и более	60 и более	60 и более	10			

№	этапы подготовки Контрольные испытания	1 этап – начальная подготовка (НП)		2 этап – учебно- тренировочный (УТЭ)		3 этап – совершенствования спортивного мастерства (ССМ)		4 этап – высшего спортивного мастерства (ВСМ)		БАЛЛЫ	Уровень подготовленности
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки		
7.	«Шпагаты» (сумма СМ за три шпагата)	105 и более	105 и более	90 и более	90 и более	80 и более	80 и более	80 и более	80 и более	0	Н
		104-100	104-100	80-89	80-89	76-79	76-79	76-79	76-79	1	
		99-95	99-95	70-79	70-79	71-75	71-75	71-75	71-75	2	
	СФП	94-90	94-90	61-69	61-69	66-70	66-70	66-70	66-70	3	С
		89-80	89-80	56-60	56-60	61-65	61-65	61-65	61-65	4	
		79-75	79-75	51-55	51-55	56-60	56-60	56-60	56-60	5	
		74-70	74-70	46-50	46-50	50-55	50-55	50-55	50-55	6	
		69-65	69-65	41-45	41-45	46-49	46-49	46-49	46-49	7	
		64-60	64-60	36-40	36-40	41-45	41-45	41-45	41-45	8	
		59-56	59-56	31-35	31-35	36-40	36-40	36-40	36-40	9	
55 и менее	55 и менее	30 и менее	30 и менее	35 и менее	35 и менее	35 и менее	35 и менее	10	В		

Примечание: Н – низкий уровень; С – средний уровень; В – высокий уровень.

5. Иные требования и условия реализации Программы

5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

5.2. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы

Таблица № 18

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	EZ гриф	штук	2
2.	Велотренажер	штук	3
3.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (8 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	1
5.	Гриф штанги олимпийский 20 кг	штук	3
6.	Гриф штанги олимпийский для женщин	штук	3
7.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	3
8.	Зеркало 0,6 х 2 м	штук	20
9.	Ковер гимнастический (8 х 8 м)	штук	1
10.	Магнитофон или музыкальный центр	штук	2
11.	Мат гимнастический	штук	10
12.	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	3
13.	Мяч волейбольный	штук	2
14.	Насос для спортивных мячей	штук	1
15.	Палка гимнастическая	штук	18

16.	Скакалка гимнастическая	штук	18
17.	Скамейка атлетическая (регулируемая)	штук	2
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Скамейка гимнастическая	штук	1
20.	Скамья для жима лежа	штук	2
21.	Станок хореографический	комплект	1
22.	Стенка гимнастическая	штук	2
23.	Стойка для гантелей	штук	2
24.	Стойка для хранения дисков и грифов	штук	2
25.	Стойки для приседания со штангой	штук	1
26.	Тренажер для развития мышц живота	штук	2
27.	Тренажер для развития мышц ног	штук	2
28.	Тренажер для развития мышц рук и плечевого пояса	штук	2
29.	Тренажер для развития мышц спины	штук	2
30.	Трэп-гриф	штук	1
31.	Турник навесной	штук	1
32.	Утяжелители на руки и ноги	штук	24
33.	Штанга тяжелоатлетическая мужская (240 кг)	комплект	1
34.	Маты гимнастические 2м x 1м	штук	10
35.	Будо-маты (крепление «ласточкин хвост», толщина не менее 25мм, размер 1м x1м)	штук	50
36.	Лонжа (страховочная) подвесная	штук	1
37.	Лонжа (страховочная) ручная	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 19

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 совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3.	Костюм для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Кроссовки для улицы	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
9.	Носки утепленные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Полутапочки (чешки)	пар	на занимающегося	-	-	6	1	10	1	10	1
11.	Тапки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
13.	Футболка поло	штук	на занимающегося	-	-	2	2	2	2	2	1
14.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

5.3. Перечень информационного обеспечения

1. Андреев В.Н., Андреева Л.В. Атлетическая гимнастика: Методическое пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2005.-128с., ил. – (Физическая физкультура в школе).
2. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.Н., Кирьянов Ю.А., Лисицкая Т.С., Сучилин Н.Г. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике. М.: Госкомспорт СССР, 1989.
3. Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф., Кожевников В.И. Обучение акробатическим упражнениям: Учеб. пособие/ под ред. В.Р.Бейлина. Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2006. – 120с.
4. Бодибилдинг / автор - сост. И. В. Смирнов. - М.: 000 «Издательство астрель», 000 «Издательство АСТ», 2000 -160с.: ил. - (серия «Для мальчиков»).
5. Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений. - М.: ФиС, 1967.
6. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
7. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга. / И.Е.Гусев // Москва АСТ, Минск ХАРВЕСТ - 2005г.
8. Дубровский В. И. Валеология - здоровый образ жизни /предисловие В. Н. Мошкова. - М: RETORDCA-A: Флинта, 1999.
9. Кожевников В.И., Зеленко А.Ф., Соловьев А.Б. Базовые акробатические упражнения: Учеб. пособие / под ред. В.И. Кожевникова. Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2006. – 244с.
10. Комитет по физической культуре, спорту и туризму администрации Челябинской области. Спортивный вестник Южного Урала №11 (39); Челябинск, август 2001.
11. Крючек Е.С., Кудашов Л.Т., Сомкин А.А. и др. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе. СПбГАФК им. Лесгафта, 1987.
12. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. -2003. - №1. - С. 28-31
13. Лесникова Г.Н., Лепке З.А. Комплексная учебная программа по дисциплине «физическая культура». - Ростов-на-Дону: Издательство СКАГС, 2006.
14. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36
15. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки

спортсменов: учеб, пособие / Л. П. Матвеев.

16. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров ВШТ, ФПК. – М., 1996.

17. Международные правила соревнований по бодибилдингу. IFBB, 2023.

18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин.- М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864с.: ил. – (Профессия – тренер).

19. Плеханова М.Э. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложно координационных видах спорта (художественной, спортивной, эстетической, аэробической гимнастике) (теоретические и методические аспекты), М.: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. 2006

20. Солодов А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник - М: Терра-спорт, Олимпиада Пресс, 2001.

21. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / автор – составитель А.В. Царик.- М.: Советский спорт, 2002. – 700с.

22. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480с.

23. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга. - М.: Издательство ЭКСМО-Пресс, 2000.