



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНСПОРТ РОССИИ)

ПРИКАЗ

«01» июля 2011 г.

№ 390

**Об утверждении федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «бодибилдинг»**

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бодибилдинг».
2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр

О.В. Матыцин

УТВЕРЖДЕН
приказом Минспорта России
от «1» июня 2021 г. № 390

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бодибилдинг»

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бодибилдинг» (далее – ФССП) определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Главой IV Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354).

I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

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

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему спортивного отбора и контроля;
- перечень материально-технического обеспечения;
- перечень информационного обеспечения.

1.1. На «Титульном листе» Программы указываются:

название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) и этапов спортивной подготовки;

наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;

год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы указываются:

название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;

цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы;

срок реализации Программы;

характеристика вида спорта «бодибилдинг», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

структуру тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое);

продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бодибилдинг» (приложение № 1 к ФССП);

требования к объему тренировочного процесса (приложение № 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки;

режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного);

виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бодибилдинг» (приложение № 3 к ФССП);

требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бодибилдинг» (приложение № 4 к ФССП);

перечень тренировочных мероприятий (приложение № 5 к ФССП);

годовой план спортивной подготовки;

планы инструкторской и судейской практики;

планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;

планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность (приложение № 6 к ФССП);

планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;

рекомендации по планированию спортивных результатов;

рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

1.5. «Система спортивного отбора и контроля» должна содержать:

мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «бодибилдинг»;

критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки;

контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения;

комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки

лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.

1.6. «Перечень материально-технического обеспечения» Программы должен содержать перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.

1.7. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен содержать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами ее осуществляющими.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «бодибилдинг» (спортивных дисциплин)

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «бодибилдинг» и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «бодибилдинг» (приложение № 7 к ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «бодибилдинг» (приложение № 8 к ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бодибилдинг» (приложение № 9 к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «бодибилдинг» (приложение № 10 к ФССП).

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта «бодибилдинг»

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

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной

классификации, и правилам вида спорта «бодибилдинг»;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5. Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

6. Результатом реализации Программы является:

6.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

освоение основ техники и тактики по виду спорта «бодибилдинг»;

общие знания об антидопинговых правилах;

укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

6.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «бодибилдинг»;

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

формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

овладение навыками самоконтроля;

приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем – пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

овладение основами теоретических знаний о виде спорта «бодибилдинг»;

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «бодибилдинг»;

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

повышение функциональных возможностей организма;

закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

сохранение здоровья.

7. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бодибилдинг»

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бодибилдинг» определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

9. Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «бодибилдинг» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

10. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России».

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

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

12. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

12.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

12.2. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров)

¹ с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «бодибилдинг», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Кроме второго тренера к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, тренеры по акробатике, преподаватели танцев.

12.3. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

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

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

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

13. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличия:

тренировочного спортивного зала;

тренажерного зала;

раздевалок, душевых;

медицинского пункта, оборудованного в соответствии с 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);

обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми

для осуществления спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП);
обеспечения спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП);
обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий.
медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

14. К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования тренировочных групп.

14.1. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

14.2. В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бодибилдинг» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

14.3. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

14.4. На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

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

Приложение № 1
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «бодибилдинг»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «01» июня 2021 г. № 390

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	14	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	16	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	19	6
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	19	3

Приложение № 2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «бодибилдинг»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «01» июня 2021 г. № 390

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	234	312	416	520	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

Приложение № 3
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «бодибилдинг»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «01» июня 2021 г. № 390

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного
процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта
«бодибилдинг»**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен- ствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	50-60	47-57	35-45	30-38	12-28	10-21
Специальная физическая подготовка (%)	15-20	21-28	30-38	34-42	42-58	50-63
Техническая подготовка (%)	10-16	8-16	7-10	6-10	5-12	2-11
Теоретическая подготовка (%)	1-5	1-3	4-6	4-6	3-6	1-6
Тактическая подготовка (%)	1-5	1-3	4-6	4-6	3-6	1-6
Психологическая подготовка (%)	1-4	1-3	4-6	4-6	3-6	1-6

Приложение № 4
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «бодибилдинг»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «01» июля 2021 г. № 390

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной
подготовки по виду спорта «бодибилдинг»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	2	1	2	2	2
Отборочные	-	-	4	5	5	5
Основные	-	-	1	1	2	2

Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «бодибилдинг»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «01» июня 2021 г. № 390

Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	

2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней			В соответствии с правилами приема

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «бодибилдинг»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «01» июня 2021 г. № 390

Влияние физических качеств на результативность

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«бодибилдинг», утвержденному
приказом Минспорта России
от «01» июля 2021 г. № 390

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «бодибилдинг»**

№ 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 3x10 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 вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			55	40

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«бодибилдинг», утвержденному приказом
Минспорта России
от «01» июля 2021 г. № 390

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе
спортивной специализации) по виду спорта «бодибилдинг»**

№ 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 3x10 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 пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	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 3x10 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 весом 500 г	м	не менее	
			-	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 ⁰ (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
			10	
3.3.	Подтягивание из виса 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		

Приложение № 9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «бодибилдинг»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «01» июня 2021 г. № 390

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «бодибилдинг»**

№ 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 3x10 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 3x10 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 стоялках. Подъем ног до угла 90°. Фиксация положения	количество раз	не менее	
			5	
3.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 10
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «бодибилдинг»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «01» июня 2021 г. № 390

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства
по виду спорта «бодибилдинг»**

№ 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 3x10 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 3x10 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 стоянках. Подъем ног до угла 90°. Фиксация положения	количество раз	не менее	
			8	
3.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 11
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «бодибилдинг»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «01» июня 2021 г. № 390

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления
спортивной подготовки**

№ 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 0,6x2 м	штук	20
9.	Ковер гимнастический (8x8 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

Приложение № 12
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «бодибилдинг»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «01» июня 2021 г. № 390

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
				Этапы спортивной подготовки				Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
количество	срок (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)				
1.	Бейсболка	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	1	2	2
3.	Костюм для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	2	2	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	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