**АННОТАЦИЯ**

**ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА «БОДИБИЛДИНГ»**

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Бодибилдинг» разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Пауэрлифтинг (приказ Министерства спорта РФ от 07.12.2015 № 1121).

Основное направление программы – спортивный отбор детей, создание условий для прохождения спортивной подготовки, физического воспитания и развития, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

 В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки спортсменов по бодибилдингу, в том числе: большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса; постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса; постепенное повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бодибилдинг.

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

 Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Система контроля и зачетные требования конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бодибилдинг.

 Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Спортивная подготовка осуществляется по следующим этапам подготовки: этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства:

* этап начальной подготовки – 2 года;
* тренировочный этап – 4 года;
* этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

 Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки составляет 10 лет.