

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Богдановичская спортивная школа  
(МБУ ДО БСШ)

Утверждаю  
Директор МБУ ДО БСШ  
И.В. Пургин  
2026 г.



**Изменения в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» в соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08 декабря 2025 г. №1098 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»**

Богданович, 2026 г.

В соответствии с Приказом Министерства спорта РФ от 08 декабря 2025 г. №1098 об "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная аэробика" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2026 N 85177) вносятся следующие изменения в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика», утвержденную директором МБУ ДО БСШ от 09.01.2025 г.:

1. В п.2 Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки заменить слова «При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу»;
2. В п. 2.1 «Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах спортивной подготовки» изложить таблицу в следующем виде:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	9	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	13	5
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	17	2

3. Таблицу в п. 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки изложить в следующем виде:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		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	6-8	12-14	14-18	21-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

4. В п. 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в Таблице «Учебно-тренировочные мероприятия» в п. 2 Специальные учебно-тренировочные мероприятия изложить в следующем виде:

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

5. Таблицу «Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления обучающихся в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»» изложить в следующем виде:

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	98	87
1.3.	Челночный бег 3*10 м	с	не менее		не менее	
			11,2	11,7	10,8	11,3
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Количество раз	не менее		не менее	
			11	10	12	11
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее			
			+3			
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук	см	Не менее		Не менее	
			20	20	22	22

6. Таблицу «Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления обучающихся в группы на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «спортивная аэробика»» изложить в следующем виде:

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.6.	Смешанное передвижение на 1 000 м	мин, с	не более	
			6.30	6.55
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	17
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

7. Таблицу «Нормативы общей физической и специальной подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная аэробика» изложить в следующем виде:

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

8. Таблицу «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная аэробика» изложить в следующем виде:

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/мужчины	юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее	
			16	13
2.2.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.3.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

9. Таблицу «ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ» изложить в следующем виде:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество
1.	"Грибок" гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Брусья гимнастические низкие	штук	на тренировочный спортивный зал	4
3.	Дорожка акробатическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Зеркало настенное (12 x 2 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Канат	штук	на тренировочный спортивный зал	2
6.	Коврик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	12
7.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	10
8.	Мостик гимнастический пружинный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
9.	Музыкальный центр	штук	на тренировочный спортивный зал	3
10.	Надувной акробатический комплект	штук	на тренировочный спортивный зал	2

	"Джуниор"		спортивный зал	
11.	Палка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	10
12.	Перекладина гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
13.	Покрытие напольное для спортивной аэробики (помост)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
14.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12
15.	Скамья гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	5
16.	Скамья наклонная	штук	на тренировочный спортивный зал	5
17.	Спортивный резиновый жгут	штук	на тренировочный спортивный зал	12
18.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
19.	Степ-платформа	штук	на тренировочный спортивный зал	12
20.	Стоялки гимнастические	штук	на тренировочный спортивный зал	4
21.	Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	10

10. Таблицу «ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ» изложить в следующем виде:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество
1.	"Грибок" гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Брусья гимнастические низкие	штук	на тренировочный спортивный зал	4
3.	Дорожка акробатическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Зеркало настенное (12 х 2 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Канат	штук	на тренировочный спортивный зал	2
6.	Коврик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	12
7.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	10
8.	Мостик гимнастический пружинный	штук	на тренировочный спортивный зал	2

			спортивный зал	
9.	Музыкальный центр	штук	на тренировочный спортивный зал	3
10.	Надувной акробатический комплект "Джуниор"	штук	на тренировочный спортивный зал	2
11.	Палка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	10
12.	Перекладина гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
13.	Покрытие напольное для спортивной аэробики (помост)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
14.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12
15.	Скамья гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	5
16.	Скамья наклонная	штук	на тренировочный спортивный зал	5
17.	Спортивный резиновый жгут	штук	на тренировочный спортивный зал	12
18.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
19.	Степ-платформа	штук	на тренировочный спортивный зал	12
20.	Стоялки гимнастические	штук	на тренировочный спортивный зал	4
21.	Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	10

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 68310291949308261174446458885988728622825444147

Владелец Пургин Игорь Владимирович

Действителен с 19.02.2026 по 19.02.2027