

Принята на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО «ДС «Заречье»

Протокол № 35
от 31 октября 2015г.



*МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ЗАРЕЧЬЕ»*

**Дополнительная
предпрофессиональная программа
"БОДИБИЛДИНГ"**

**Срок реализации программы: 8 лет
Разработчик программы: Рыбин А.А.
Рецензент: Лабутина Н.А.**

г. Нижний Новгород

2015 г

Пояснительная записка.

Настоящая программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта.

В основу учебной программы отделения бодибилдинга МБУ ДО «ДС «Заречье» (далее Учреждение) заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Федеральный закон № 273 от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации».

Приказ Минспорта РФ № 730 от 12.09.2013г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся по избранным видам спорта.

Основными задачами Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условия для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребностей в поддержании здорового образа жизни.

Программа основывается на принципах:

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физический, технико-тактический, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля)

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов функционирования спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа, ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы для отделения бодибилдинга Учреждения, которые включают пояснительную записку, учебный план и методическую часть, систему

аттестационных требований, перечень информационного обеспечения и охватывают все стороны тренировочного процесса.

Характеристика вида спорта БОДИБИЛДИНГ.

Бодибилдинг – сложно-координационный вид спорта, устремленный на работу и постоянное совершенствование своего тела посредством физических упражнений. Спорт бодибилдинг подразумевает занятия со спортивными снарядами, отягощениями и преследует цель совершенного физического развития и форм тела. Для него также характерны эстетическая красота, гармония и сила. Так же как и в других видах спорта, в бодибилдинге проводятся соревнования (соревновательный бодибилдинг).

Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по бодибилдингу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бодибилдинга, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства бодибилдеров, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

В группах совершенствования спортивного мастерства ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена. Цель многолетней подготовки юных спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки бодибилдеров в период обучения и прохождения спортивной подготовки в государственных и муниципальных учреждениях физической культуры и спорта, действующих на территории Нижегородской области и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку бодибилдеров высокой квалификации. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта бодибилдинга на различных этапах многолетней подготовки. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта;
- подготовка бодибилдеров высокой квалификации, резерва сборной команды Нижегородской области и сборных команд Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество часов в неделю	Требования по подготовке на конец учебного года
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ				
1 год	12 лет	15 ч.	6 часов	Аттестация, б/р
2 год	12-13 лет	14 ч.	9 часов	Аттестация, б/р
3 год	13-14 лет	14 ч.	9 часов	Аттестация, 50% 3ю.р.
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (базовая подготовка)				
1 год	14-15 лет	12 ч.	12 часов	Аттестация, 2ю.р.и 3ю.р.
2 год	15 лет	12 ч.	14 часов	
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (спортивная специализация)				
3 год	16 лет	10 ч.	16 часов	Аттестация, 1ю.р.и 2ю.р.
4 год	17 лет	10 ч.	18 часов	
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА				
1 год	17-18 лет	6 ч.	24 часа	Аттестация, 1р.и КМС
2 год	18 лет	6 ч.	26 часов	

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

распределения часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				Этап совершенство вания спортивного мастерства	
				Базовая подготов ка		Спортивная специализа ция			
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю		6	9	12	14	16	18	24	26
1.	Теория и методика ФК и С	15	26	38	50	66	67	100	100
2.	Общая и специальная физическая подготовка	70	114	134	175	191	202	278	290
3.	Избранный вид спорта	123	180	247	280	324	400	520	596
4.	Акробатика	60	86	124	130	146	150	180	180
5.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	16	20
6.	Медицинское обследование	2	2	3	3	3	3	4	4
7.	Участие в соревнованиях*	-	-	+	+	+	+	+	+
8.	Текущий контроль	2	2	2	2	2	2	2	2
9.	Промежуточная (итоговая) аттестация	4	4	4	4	4	4	4	4
	ИТОГО (46 недель)	276	414	552	644	736	828	1104	1196

10.	Самостоятельная работа по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	36	54	72	84	96	108	144	156
ВСЕГО (52 недели)		312	468	624	728	832	936	1248	1352

* - участие в соревнованиях при условии финансирования из бюджета г.Н.Новгорода, за счет родительских средств, а также за счет средств от приносящей доход деятельности Учреждения учитывается за счет часов, предусмотренных на освоение избранного вида спорта, но в объеме не более 20% от указанного количества.

Календарный учебный график

№ п/п	Наименование	Сроки
1	Начало учебного года	1 сентября
2	Занятия в условиях учебно-тренировочного процесса	сентябрь-июль (46 недель)
3	Текущий контроль	октябрь-ноябрь
4	Промежуточная аттестация	апрель-май
5	Каникулярное время	июль-август (6 недель)
6	Окончание учебного года	31 августа

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным видам подготовки и его распределение по годам обучения и в годичном цикле в виде изложения программного материала для практических занятий путём последовательного описания перечня основных средств подготовки для соответствующих этапов обучения.

Методическая часть учебной программы рассматривается как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа последовательности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировок спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств и наиболее благоприятные возрастные периоды.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развития тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т. е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Морфологические функции	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные качества)		+	+	+						+	+
Анаэробные возможности			+	+	+					+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные возможности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения.

ЧСС (уд/мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробная-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец.выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

интенсивность	ЧСС	
	Удары за 10 сек	Удары за 1 минуту
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Задачи тренировочной деятельности различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод обучающихся в группу следующего года (этапа) обучения производится в соответствии с локальным актом учреждения: «Положение о порядке приема на обучение, перевода и отчисления обучающихся Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детей «Дворец спорта для детей и юношества «Заречье».

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, соответствующие возрасту зачисления, желающие заниматься бодибилдингом и имеющие письменное разрешение врача и заявление родителей. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники бодибилдинга, выбор спортивной специализации и выполнение аттестационных требований для зачисления на тренировочный этап предпрофессиональной подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки (1,2 годов обучения):

- укрепление здоровья и закаливание;
- обучение основам техники;
- развитие физических, моральных и волевых качеств (становление спортивного характера);
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники, аттестацию для зачисления на тренировочный этап предпрофессиональной подготовки.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ТЭ)

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших аттестационные требования после освоения подготовительного этапа. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися аттестационных требований.

Задачи тренировочного этапа 1,2 года обучения (период базовой подготовки):

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники, приемов защиты и комбинаций;
- приобретение соревновательного опыта;
- воспитание физических, моральных и волевых качеств.

На тренировочном этапе (1,2 года обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить аттестационные требования, участвовать в соревнованиях.

Задачи тренировочного этапа 3,4 годов обучения(период спортивной специализации):

- **укрепление здоровья и закаливание;**
- совершенствование техники бодибилдинга;
- планомерное повышение уровня общей физической и специальной подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- начало психологической и тактической подготовки;
- профилактика асоциальных проявлений.

При планировании тренировки на тренировочном этапе (3,4 годов обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона. После освоения тренировочного этапа обучающиеся, выполнившие аттестационные требования переводятся на этап совершенствования спортивного мастерства.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ)

Этап спортивного совершенствования формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения аттестационных требований и положительной динамики прироста спортивных показателей. После освоения этапа совершенствования спортивного мастерства проводится итоговая аттестация.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства (1,2 год обучения):

- повышение общего функционального уровня;
- постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности.

Годичный цикл подготовки обучающихся должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. на ряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности юных спортсменов следует применять и физико-терапевтические.

В процессе многолетней подготовки обучающихся могут быть использованы разработанные для определённых этапов годичной тренировки недельные циклы, например: втягивающий, объёмных тренировок, скоростной силовой подготовки, технической подготовки, подводящей к соревнованиям, разгрузочный и др.

Одним из наиболее эффективных методов подготовки юных спортсменов является использование разработанных тренировочных заданий определённой направленности. Поэтому программный материал рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности:

- Тренировочное задание для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению техники выполнения физических упражнений.
- Каждое тренировочное задание должно иметь, конкретные педагогические и воспитательные задачи.
- Содержание задания (комплекс упражнений и последовательность их выполнения), дозировка нагрузки и режим её выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.
- Методические указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).
- В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

При составлении программного материала для обучающихся тренировочных групп можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годичного цикла. (**см. примерная программа для спортивных школ. – М., ФиС, 2009г.**)

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, и непосредственно в тренировочном процессе органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период этапа начального подготовки, тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Приобретение знаний в области теории и методики физической культуры и спорта по следующим направлениям:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта основаны на требованиях локального нормативного акта Учреждения: «Правила внутреннего распорядка для обучающихся», которые определяют основы статуса обучающихся Учреждения, их права и обязанности, как участников образовательного процесса, устанавливают учебный распорядок и правила поведения в Учреждении.

Обучающийся обязан выполнять все предписываемые требования Правил внутреннего распорядка, Законодательства РФ по вопросам организации и осуществления образовательного процесса.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Измерение и оценка показателей спортивной подготовки обучающихся, объемов освоения материалов настоящей программы обучения осуществляется на основании локального акта Учреждения: «Положение о текущем контроле, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся».

Контроль спортивной подготовки, динамики спортивной подготовки, оценки знаний и умений осуществляются в следующих формах:

- текущий контроль успеваемости (проводится в октябре-ноябре тренерами-преподавателями);
- промежуточная аттестация (проводится в период апрель-май комиссией, утвержденной в установленном порядке);
- итоговая аттестация (проводится в период апрель-май комиссией, утвержденной в установленном порядке).

Окончательное решение о приеме, переводе на следующий этап (год) обучения и выпуске обучающегося принимается педагогическим советом Учреждения и оформляется приказом.

Аттестационные требования по предметным областям программы обучения.

Система и критерии оценок.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
НП-1			НП-2		
№	Вопросы	Варианты ответа	№	Вопросы	Варианты ответа
1	Сколько уроков физкультуры в школе в неделю?	1. Один 2. Два 3. Три	1	В каком году проходили XXII Зимние Олимпийские игры в Сочи (Россия)?	1. 1996 2. 2014 3. 2010
2	Где проходили XXII Зимние Олимпийские игры?	1. Германия 2. Россия 3. Канада	2	Какая страна является родиной Олимпийских игр?	1. Рим 2. Китай 3. Греция
3	Какое упражнение развивает мышцы груди?	1. Подтягивание 2. Приседание 3. Отжимание	3	Какие мышцы развивает жим штанги лежа?	1. Спина 2. Ног 3. Грудь
4	Какое упражнение развивает мышцы ног?	1. Приседание 2. Отжимание 3. Подтягивание	4	Какие упражнения используют для развития ног?	1. Подтягивание 2. Отжимание 3. Приседание
ТЭ-1			ТЭ-2		
1	С какого класса проходят уроки физкультуры в школе?	1. С шестого класса 2. С четвертого 3. С первого	1	Какие Олимпийские игры проходили в 1980 году в Москве?	1. Зимние 2. Средние 3. Летние
2	Цикл Олимпийских игр	1. Два года 2. Четыре года 3. Пять лет	2	С чего начинается начинается тренировка?	1. Разминка 2. Основная часть 3. Заключительная

					часть
3	Жим лежа – это?	1.Базовое упражнение 2.Изолирующее упражнение 3.Вспомогательное упражнение	3	Сколько основных групп мышц человека	1.Две 2.Четыре 3.Шесть
4	С чего начинается тренировка?	1.Основная часть 2.Разминка 3.Заключит. часть	4	Какое упражнение используется для развития мышц груди?	1.Подтягивания 2.Жим лежа 3.Приседания
ТЭ-3			ТЭ-4		
1	Сколько было Зимних Олимпийских игр?	1. 20 2. 22 3. 24	1	Сколько знаков в комплексе ГТО?	1. Один 2. Два 3. Три
2	Бег на длинные дистанции относится к:	1.Спортивные игры 2.Легкая атлетика 3.Бобслей	2	Сколько прошло Летних Олимпийских игр?	1. 28 2. 29 3. 30
3	Базовое упражнение для мышц ног?	1. Жим лежа 2. Подтягивание 3.Приседания со штангой	3	Какие мышцы развивает упражнение подъем туловища лежа на спине?	1. Шеи 2.Груди 3.Живота
4	Базовое упражнение для мышц груди?	1. Жим гантелей 2. Подтягивание 3. Жим штанги лежа	4	Наклон головы вперед назад на какие мышцы?	1. Спина 2. Живота 3. Шеи
ССМ- 1			ССМ- 2		
№	Вопросы	Варианты ответа	№	Вопросы	Варианты ответа
1	Сколько ступеней ГТО для школьников?	1. Пять 2. Шесть 3. Семь	1	Какие по счету были игры в Сочи?	1. 20 2. 22 3. 24
2	Самые крупные мышцы человека?	1. Бицепс 2.Большие грудные мышцы 3. Большие ягодичные мышцы	2	Возраст пятой ступени ГТО?	1. 11-12 2. 13-15 3. 16-17
3	Сколько основных групп мышц человека?	1.Две 2.Четыре 3.Шесть	3	Какой гормон, выделяемый организмом, является гормоном стресса и способствует КАТАБОЛИЗМУ?	1. Кортизол 2. Тестостерон 3. Эстроген
4	Выделите верную пару мышц – антагонистов.	1. Мышцы ног-ягодицы 2.Квадрицепс-бицепс бедра 3.Широчайшие мышцы спины - Бицепс	4	Супер-сет для груди?	1. Приседание + разгибание ног 2. Жим лежа + разведение гантелей 3. Сгибание рук со штангой + сгибание рук с гантелями.

Критерии оценки: выполнение 75% - 100% тестовых заданий – «аттестован»
 выполнение 0% - 25% тестовых заданий – «не аттестован»

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ							
Начальной подготовки		Тренировочный				Совершенствования спортивного мастерства	
		Базовая подготовка		Спортивная специализация			
1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год
2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА							
Бег 30 м. (сек)							
4.9-6.8	4.7-6.6	4.3-6.2	4.1-6.0	3.9-5.8	3.7-5.6	4.7-5.0	4.7-5.0
Бег 1000м. (сек)							
4.40-5.00	4.25-4.45	3.55-4.15	3.40-4.00	3.25-3.45	3.10-3.30	3.00-3.20	3.00-3.20
Прыжки в длину с места (см)							
145-191	155-206	185-231	195-256	205-276	215-296	225-245	225-245
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)							
20-25	25-30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80	80-100
3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА							
Подтягивание (кол-во раз)							
1-10	2-12	3-15	4-16	5-17	6-18	12-20	15-25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)							
10-20	15-25	20-35	25-40	30-50	40-60	50-70	50-80
Приседание (кол-во раз)							
20-25	25-30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80	80-100
Вис на перекладине (сек)							
20-30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-75	75-80	80-90

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

БЕГ на 30 метров: выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее 2-х испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Выполняются три попытки, записывается лучший результат.

БЕГ НА 1000 метров: проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее 2-х испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается переходить с бега на шаг. Разрешается только одна попытка.

ПРЫЖКИ в длину с места: проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, стопы параллельны, носки на одной линии и толчком двумя ногами с взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Записывается лучший результат из 3-х попыток в сантиметрах.

ПОДЪЕМ туловища из положения лежа на спине: испытуемый, находясь в положении лежа на спине, руки за головой, пальцы в «замке», поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение. Учитывается максимальное количество раз.

ПОДТЯГИВАНИЕ на перекладине из виса: выполняется максимальное количество раз хватом сверху, исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ рук в упоре лежа: выполняется максимальное количество раз. Исходное положение – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитываются, когда

испытываемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности) возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

ПРИСЕДАНИЕ (кол-во раз): выполняется максимальное количество раз без отдыха. Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, руки за голову, пальцы в «замке». Приседание выполняется с полной амплитудой движения.

ВИС НА ПЕРЕКЛАДИНЕ (сек): исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Учитывается длительность выполнения упражнения.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. **Тяжелая атлетика** – примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М., ИСС., 2009г.
2. **Тяжелоатлетический спорт**, Воробьев А.Н., М., ФиС, 1977г.
3. **Основы специальной силовой подготовки в спорте**. Верхошанский Ю.В.-М., ФиС., 1970г.
4. **Тренировка тяжелоатлета**, Роман Р.А., М., ФиС, 1986г.
5. **Юный тяжелоатлет**, Дворкин Л.С., М., ФиС, 1982г.
6. **«Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации»** изд. «Советский спорт» 2007г. Авторы Егорова, Круглов, Левочкина, Столов, Усков, Черноног
7. **Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике** Медведев А. С. – М., ФиС, 1986г.
8. **Тяжелая атлетика**. Учебник для институтов физической культуры 4-е изд. – М., ФиС, 1988г.
9. **Тяжелая атлетика**. Программа для спортивных школ молодежи. – М., 1964г.
10. **Тяжелая атлетика. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортшкол олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства.** – М., ФиС, 1985г
11. **Интернет-Сайт федерации бодибилдинга и фитнеса России** – <http://www.fbfr.ru/>