

Комплекс учебно-тренировочных занятий
для спортивно- оздоровительной группы на дистанционной форме
обучения с 20.04.2020г. по 26.04.2020г.
Тренер-преподаватель Крук Ю.А.

21.04.2020г.

Учебно-тренировочное занятие №1.
Теоретическая часть.

Тема 1. УПРАЖНЕНИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА И ПРАВИЛА
ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

Приседание

1. После снятия штанги со стоек атлет, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом гриф должен лежать горизонтально на плечах атлета, кисти и пальцы рук должны обхватывать гриф. Кисти рук могут находиться на грифе в любом месте между втулками, до касания с их внутренней стороной.
2. Как только атлет принял неподвижное положение стоек (ассистенты на помосте могут оказать помощь атлету в снятии штанги) с вертикально расположенным туловищем (допускается незначительное отклонение туловища от вертикального положения) и выпрямленными в коленях ногами, старший судья должен подать сигнал для начала приседания. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «присесть» («сквот»). До получения сигнала для начала упражнения атлету разрешено делать любые движения, не влекущие за собой нарушения правил, для принятия стартовой позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» («риплэйс») с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения. После этого старший судья сообщает причину, по которой не был дан сигнал к началу упражнения.
3. Получив сигнал старшего судьи для начала упражнения, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхние части поверхностей ног у тазобедренных суставов были ниже, чем верхушки коленей. Разрешена только одна попытка сделать движение вниз. Попытка считается использованной, если ноги атлета были согнуты в коленях.
4. Атлет должен самостоятельно вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз запрещены. Когда атлет примет неподвижное положение (несомненно завершив движение), старший судья должен дать сигнал вернуть штангу на стойки.
5. Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды «стойки» («рэк»). После этого сигнала атлет должен вернуть штангу на стойки. Любые движения ступней ног после команды «стойки» («рэк») не являются причиной для того, чтобы не засчитывать поднятый вес. В целях безопасности атлет может попросить помощи у ассистентов для возвращения штанги на стойки. При этом штанга должна оставаться на плечах у атлета.

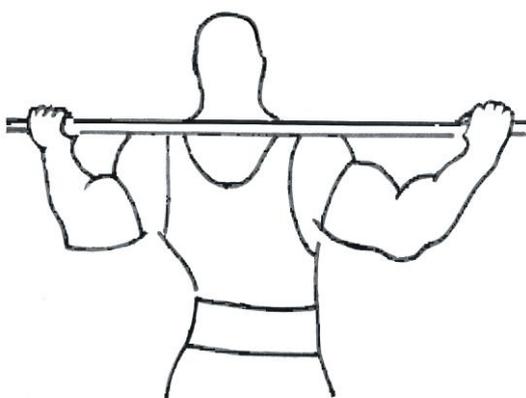
6. Во время выполнения приседания на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов). Судьи могут решать, какое число ассистентов – 2, 3, 4 или 5 – должно находиться на помосте на всех этапах выполнения упражнения.

Причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается

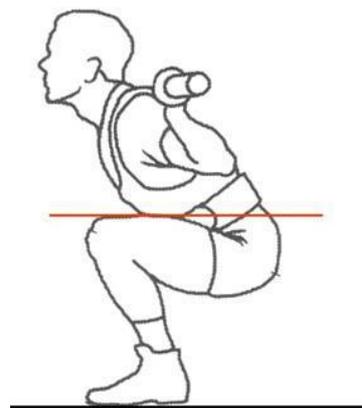
1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.
2. Двойное подсакивание из нижнего положения приседа или любое движение вниз во время вставания (подъема) из приседа.
3. Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в начале и (или) в конце упражнения.
4. Шаги назад или вперед или горизонтальные движения ступней ног. Покачивания ступней между носком и пяткой разрешаются.
5. Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхние части поверхностей ног у тазобедренных суставов находятся ниже, чем верхушки коленей, как показано на приведенном ниже рисунке.
6. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания.
7. Касание ног локтями или плечам, которое поддерживает и помогает атлету. Разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штанги.
8. Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания.
9. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения приседания.

На рисунках показаны:

- а) типичное, но не обязательное положение грифа на плечах;
- в) необходимая глубина приседания



а)



б)

1.

Практическая часть.

Разминка

1. Наклоны головы во все стороны по 8 раз, затем вращение головы в правую и в левую сторону по 4 раза
2. Круговое вращение кистями, локтями и плечами - в одну и в другую сторону по 8 раз
3. Руки на уровне груди в согнутом положении, повороты вправо и влево по 8 раз, затем руки впереди - отведение руки назад с поворотом туловища по 4 раза

4. Вращение согнутой правой, затем левой ногой в тазовом суставе по 8 раз
5. Медленное приседание на четыре счета вниз и вверх по 4 раза, затем с приседом – наклон вперед и круглой спиной выпрямляемся по 4 раза.
6. После ноги ую пустановили в широкостановку и в приседе перекаты в правую, в левую стороны и вперед на каждую сторону.

Круговая тренировка

(Условия выполнения по времени: Работа – 20 сек. Отдых – 30 сек. 5 подходов.)

Пресс обычный + приседание (собственный вес) + сгибание, разгибание рук в упоре лёжа + пресс (велосипед) + выпрыгивание вверх с полного приседа + махи (книги в руках)

23.04.2020г.

Учебно-тренировочное занятие №2.

Теоретическая часть.

Тема 2. УПРАЖНЕНИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

Жим лежа на скамье

1. Скамья должна быть расположена на помосте передней (головной) частью параллельно или под углом не более 45 градусов относительно передней стороны помоста.

2. Атлет должен лежать на спине, головой, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Ступни ног должны полностью соприкасаться с поверхностью помоста или блоков (насколько это позволяет форма обуви). Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются «в замке» вокруг грифа. Это положение должно сохраняться во время выполнения

упражнения. Движения ступней ног во время выполнения упражнения разрешены, но при этом ступни ног не должны отрываться от поверхности помоста или блоков (должны полностью соприкасаться с поверхностью помоста или блоков). Волосы атлета не должны закрывать затылок во время жима лежа. Предпочтительной формой прически представляется конский хвост (пучок). Члены Жюри или судьи могут попросить атлета привести прическу в соответствие с этим положением.

3. Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста, размером 60x40 см. На всех международных соревнованиях должны быть предоставлены блоки высотой 5, 10, 20 и 30 см для подкладывания под ступни ног.

4. Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов). После того, как атлет самостоятельно займет правильное положение для старта, он может попросить ассистентов помочь ему снять штангу со стоек. В этом случае штанга подается на прямые руки.

5. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см. (при максимально широком хвате оба указательных пальца должны полностью охватывать эти отметки или, в крайнем

случае, находиться на самих отметках 81 см). Использование обратного хвата запрещено.

6. После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными, «включенными» в локтях руками. Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» («риплэйс») с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения. После этого старший судья сообщает причину, по которой не был дан сигнал к началу упражнения.

7. Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «старт» («стат»).

8. После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь или область живота и выдержать ее в неподвижном положении, после чего старший судья подает отчетливую команду «жать» («пресс»). После получения этой команды атлет должен выжать штангу вверх на полностью выпрямленные, «включенные» в локтях руки. После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду «стойки» («рэк») с одновременным движением руки назад. Если штанга была опущена на пояс или не коснулась груди или живота, то старшим судьей на помосте подается команда «На стойки» (“rack)

Правила для инвалидов, выступающих в чемпионатах по жиму лежа на скамье, проводимых МФП

Чемпионаты по жиму лежа должны организовываться без специального выделения спортсменов-инвалидов. При этом слепым, с ослабленным зрением, с нарушением подвижности атлетам может быть оказана помощь при выходе к скамье для жима и уходе с нее. Под помощью имеется в виду помощь тренера или (и) использование костылей, палки, трости или инвалидной коляски.

Правила соревнований одинаковы для всех, кто может управлять своим телом. Для спортсменов, у которых ампутированы нижние конечности, протезы считаются естественными конечностями. Атлеты взвешиваются без протезов, с последующей компенсацией веса посредством его увеличения в соответствии с п. 5 раздела «Взвешивание» настоящих правил. Для спортсменов с парализованными нижними конечностями, которым необходимы для ходьбы специальные поддерживающие ремни или подобные приспособления, взвешивание производится с надетыми приспособлениями, которые рассматриваются как часть естественной конечности атлета.

Причины, по которым поднятый в жиме лежа на скамье вес не засчитывается

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале, в ходе выполнения или при завершении упражнения.
2. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) головы, плеч, ягодиц от скамьи или передвижение рук по грифу.
3. Поднятие или опускание штанги (вдавливание грифа в грудь или область живота) после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении на груди, таким образом, что это помогает атлету.

4. Любое движение всей штанги вниз во время выполнения жима от груди.
5. Штанга не касается с грудью или областью живота или соприкасается с ремнем.
6. Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные, «включенные» в локтях руки при завершении упражнения.
7. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения подъема штанги.
8. Любое касание атлетом ступнями ног скамьи или ее опор.
9. Умышленное касание грифом стоек при выполнении жима, которое облегчает подъем штанги.
10. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима лежа на скамье.

Практическая часть.

Разминка

5. Наклоны головы во все стороны по 8 раз, затем вращение головы в правую и в левую сторону по 4 раза
6. Круговое вращение кистями, локтями и плечами - в одну и в другую сторону по 8 раз
7. Руки на уровне груди в согнутом положении, повороты вправо и влево по 8 раз, затем руки впереди - отведение руки назад с поворотом туловища по 4 раза
8. Вращение согнутой правой, затем левой ногой в тазовом суставе по 8 раз
5. Медленное приседание на четыре счета вниз и вверх по 4 раза, затем с приседом – наклон вперед и круглой спиной выпрямляемся по 4 раза.
6. После ноги ую пустановили в широкостановку и в приседе перекаты в правую, в левую стороны и вперед на каждую сторону.

Упражнение на гибкость (все движения по 30 раз)



25.04.2020г.

Учебно-тренировочное занятие №3.

Теоретическая часть.

**Тема 3. УПРАЖНЕНИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА И ПРАВИЛА
ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ**

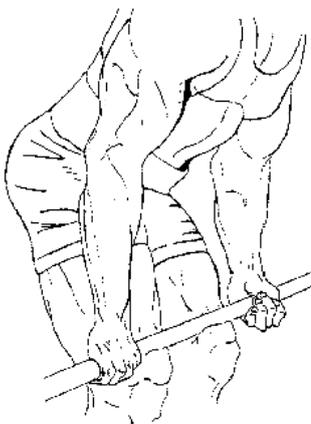
Тяга

1. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. Штанга, которая расположена горизонтально впереди ног атлета, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх до того момента, пока атлет не встанет вертикально.
2. По завершении подъема штанги в тяге ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.
3. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «вниз» («даун»). Сигнал не подается до тех пор, пока штанга не будет удерживаться в неподвижном положении и атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции.
4. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считаются подходом. После начала подъема не разрешаются никакие движения штанги вниз до тех пор, пока атлет не достигнет вертикального положения с полностью выпрямленными коленями. Если штанга оседает при отведении плеч назад (легкое движение вниз при завершении упражнения), то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

Причины, по которым поднятый в тяге вес не засчитывается

1. Любое движение штанги вниз прежде, чем она достигнет финального положения.
2. Ошибка в принятии вертикального положения с отведенными назад плечами.
3. Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения.
4. Поддержка штанги бедрами во время подъема. Если штанга скользит по бедрам при подъеме вверх, но при этом ими не поддерживается, это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес. В случае сомнения судейское решение должно приниматься в пользу атлета.
5. Шаги назад или вперед или горизонтальные движения ступней ног. Покачивания ступней между носком и пяткой разрешаются. Движение ног после команды «вниз» не является причиной, чтобы не засчитывать поднятый вес.
6. Опускание штанги до получения сигнала старшего судьи.
7. Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, т.е. выпускание штанги из рук прежде, чем она коснется помоста.
8. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения тяги.

Рисунок, помещенный ниже, иллюстрирует поддержку штанги бедрами.



Практическая часть.

Разминка

9. Наклоны головы во все стороны по 8 раз, затем вращение головы в правую и в левую сторону по 4 раза

10. Круговое вращение кистями, локтями и плечами - в одну и в другую сторону по 8 раз
11. Руки на уровне груди в согнутом положении, повороты вправо и влево по 8 раз, затем руки впереди - отведение руки назад с поворотом туловища по 4 раза
12. Вращение согнутой правой, затем левой ногой в тазовом суставе по 8 раз
5. Медленное приседание на четыре счета вниз и вверх по 4раз, затем с приседом – наклон вперед и круглой спиной выпрямляемся по 4 раза.
6. После ноги ую пустановили в широкостановку и в приседе перекаты в правую, в левую стороны и вперед на каждую сторону.

Круговая тренировка

(Условия выполнения по времени: Работа – 20 сек. Отдых – 30 сек. 5 подходов.)

Пресс обычный + приседание (собственный вес) + сгибание, разгибание рук в упоре лёжа + пресс (велосипед) + выпрыгивание вверх с полного приседа + махи (книги в руках)