# Комплекс учебно-тренировочных занятий

# для УТГ свыше 2-х лет на дистанционной форме обучения

#  с 06.04.2020г. по 12.04.2020г.

**Тренер-преподаватель Крук Ю.А.**

**06.04.2020г.**

**Учебно-тренировочное занятие №1.**

**Теоретическая часть.**

Тема 1. **УПРАЖНЕНИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА И ТЕХНИЧЕСКИЕ 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 подскакивание 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

**Система номерных судейских сигнальных карточек (табличек)**

**для сообщения о причинах неудачного подхода**

**Приседания**

 **1 (красная)**

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.

**2 (синяя)**

Ошибка в принятии стартовой и финальной позиции в вертикальном положении тела спортсмена с выпрямленными в коленях ногами.

Двойное подскакивание или более одной попытки вставания (подъема) из нижнего положения приседа. Любое движение штанги вниз во время вставания (подъема) из приседа.

**3 (желтая)**

 Шаги назад или вперед или горизонтальные движения ступней ног.

 Покачивания ступней между носком и пяткой разрешаются.

 Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.

 Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания.

 Касание ног локтями или плечами, которое поддерживает и помогает атлету. Разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штанги.

 Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания.

 Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения приседания

 Незавершенное движение

# Практическая часть.

1. замерить пульс перед тренировкой

2. разминка

3. приседание с измерением пульса и записи в группе:

 - 30р. = мак. – мин.

 - 50р. = мак. – мин.

 - 70р. = мак. – мин.

4. приседание на одной ноге, другая на стуле – 4п. – 15р.

5. сгибание, разгибание рук в упоре лежа :

 - 10 – 15 – 20 – 25 – 30 – 35 – 40р. ( промежуток отдыха между подходами в секундах = количеству раз).

6. сгибание, разгибание рук в упоре лежа – ноги на возвышенности(диван), руки между двух стульев – с фиксацией в нижней точке – 3п. – 10р.

7. пресс – обычный 50р. – гармошка – 50р. – велосипед – 100р.

**08.04.2020г.**

**Учебно-тренировочное занятие № 2.**

**Теоретическая часть.**

Тема 1. **УПРАЖНЕНИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА И ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА**

**ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ (ЖИМ ЛЕЖА НА СКАМЕЙКЕ)**

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 60х40 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)

**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.

**Система номерных судейских сигнальных карточек (табличек)**

**для сообщения о причинах неудачного подхода**

**Жим лежа на скамье**

**1 (красная)**

 Штанга не опущена на грудь или область живота, т.е. не соприкасается с грудью или областью живота или соприкасается с ремнем.

**2 (синяя)**

Любое движение всей штанги вниз во время выполнения жима от груди.

 Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные, «включенные» в локтях руки при завершении упражнения.

**3 (желтая)**

Поднятие или опускание штанги (вдавливание грифа в грудь или область живота) после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении, таким образом, что это помогает атлету.

Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале, в ходе выполнения или при завершении упражнения.

Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) головы, плеч, ягодиц от скамьи или передвижение рук по грифу. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения подъема штанги.

Любое касание атлетом ступнями ног скамьи или ее опор.

Умышленное касание грифом стоек при выполнении жима, которое облегчает подъем штанги.

Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима лежа на скамье.

Незавершенное движение

**Тест по правилам приседания:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вопрос** | **Ответ** | **Отметка тренера** |
|  | можно после команды движение руками. |  |  |
|  | если спортсмен при выполнении упражнения свел бедра вместе, засчитывается или нет. |  |  |
|  | если приседание является спорным, как должны поступить судьи. |  |  |
|  | какое положение на спине грифа разрешается. |  |  |
|  | какая карточка должна показываться при двойном движении. |  |  |
|  | сколько ассистентов минимально и максимально должно быть на помосте. |  |  |
|  | может ли спортсмен попросить ассистентов помощи, после выполнения упражнения при постановке на стойки. |  |  |
|  | какое положение таза должно быть в нижней точке при выполнении упражнения. |  |  |
|  | если спортсмен коснулся ног локтями, является ошибкой. |  |  |
|  | может старший судья на помосте дать команду, если один боковой судья опустил руку, а другой нет. |  |  |
|  | спортсмен после команды «на стойки», роняет штангу мимо стоек, засчитывается вес. |  |  |
|  | если спортсмен не принял стартовое положение и судья попросил вернуть штангу на стойки, какие действия спортсмена. |  |  |
|  | является ошибкой, если спортсмен не обхватил полностью гриф руками. |  |  |
|  | является зачет, если голосовая команда не прозвучала, но отмашка главного судьи на помосте была.  |  |  |

# Практическая часть.

1. замерить пульс перед тренировкой

2. разминка

3. приседание - 300раз.

4. выпрыгивание вверх – 3под. – 15раз.

5. сгибание, разгибание рук в упоре лежа – 300раз.

6. пресс – обычный 50р. – ноги подняты вверх, руки отведены за голову– подъем туловища с касанием ног - 50р. – подъем прямых ног– 60р.

7. замерить пульс после тренировкой

**09.04.2020г.**

**Учебно-тренировочное занятие № 3.**

**Теоретическая часть.**

**Тема 1. Просмотр видеоматериала. ЗА КУЛИСАМИ / РАЗБОР ВЫСТУПЛЕНИЯ в/к 59-66кг / АРХАНГЕЛЬСК 2020**

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=135&v=Yk1LitSiKTU&feature=emb_logo>

**Тема 2. ЗА КУЛИСАМИ ЧЕМПИОНАТА РОССИИ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ - КОНОВАЛОВ, МАШИНЦОВ, ГОРЯЧЕВ, ПРОХОРОВ и др.**

<https://vk.com/wall-57984589_4100>

**10.04.2020г.**

**Учебно-тренировочное занятие № 4.**

**Теоретическая часть.**

Тема 1. **УПРАЖНЕНИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА И ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА**

**ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ (СТАНОВАЯ ТЯГА)**

**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.*

**Система номерных судейских сигнальных карточек (табличек)**

**для сообщения о причинах неудачного подхода**

|  |
| --- |
| **Тяга** |
| **1 (красная)**Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения. Ошибка в принятии вертикального положения с отведенными назад плечами.  |
| **2 (синяя)**Любое движение штанги вниз, прежде чем она достигнет финального положения. Если штанга оседает при отведении плеч назад, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес. 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.  |
| **3 (желтая)**Опускание штанги до получения сигнала старшего судьи. Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, т.е. выпускание штанги из рук прежде, чем она коснется помоста. 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.Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения тяги. Незавершенное движение |

**Тест по правилам жима:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вопрос** | **Ответ** | **Отметка тренера** |
|  | можно после команды движение руками. |  |  |
|  | если спортсмен при выполнении упражнения сдвинул стопы вперед на 20см, засчитывается или нет. |  |  |
|  | если жим является спорным, как должны поступить судьи. |  |  |
|  | если руки спортсмена находятся перед резками, судья имеет право дать команду. |  |  |
|  | какая карточка должна показываться при двойном движении. |  |  |
|  | сколько ассистентов минимально и максимально должно быть на помосте. |  |  |
|  | может ли спортсмен попросить ассистентов помощи, после выполнения упражнения при постановке на стойки. |  |  |
|  | какое положение таза должно быть в нижней точке при выполнении упражнения. |  |  |
|  | если спортсмен коснулся стоек при завершении упражнения, является ошибкой. Если, то что….  |  |  |
|  | может старший судья на помосте дать команду, если один боковой судья опустил руку, а другой нет. |  |  |
|  | спортсмен после команды «на стойки», роняет штангу мимо стоек, засчитывается вес. |  |  |
|  | если спортсмен не принял стартовое положение и не закрыл резки руками, взявшись шире, судья попросил вернуть штангу на стойки, какие действия спортсмена. |  |  |
|  | является ошибкой, если спортсмен не обхватил полностью гриф руками. |  |  |
|  | является зачет, если при завершении упражнения, с начало выпрямляется одна рука, затем другая. |  |  |
|  | поднятие или опускание штанги (вдавливание грифа в грудь или область живота) после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении, является ошибкой. |  |  |
|  | является ошибкой любое касание атлетом ступнями ног скамьи или ее опор.  |  |  |
|  | какая карточка должна быть, если спортсмен поставил штангу, после выполнения упражнения.  |  |  |

# Практическая часть.

1. замерить пульс перед тренировкой
2. разминка

3. приседание - 25 раз. – 5 п.

4. присед на одной ноге, другая впереди, с опорой на руку – 3 под. – 15 раз. На каждую ногу.

5. сгибание, разгибание рук в упоре лежа – 30 раз. – 5п.

6. трицепс с отягощением 4 п. – 12 раз (гантели, диски, штанга)

7. бицепс 6п. – 10 р (гантели, диски, штанга)

8. пресс – обычный 50 р. – 5 п.

9. работа на растяжку и гибкость (мост)

10. замерить пульс после тренировкой

**11.04.2020г.**

**Учебно-тренировочное занятие № 5.**

**Практическая часть.**

**Комплекс упражнений для развития гибкости:**

Все упражнения следует выполнять по порядку без перерывов или с очень короткими, если уж очень хочется передохнуть.

Упр №1: Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнить наклоны вправо-влево. 12 раз.

Упр №2: Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс - круговые вращения туловищем. 8 раз влево, 8 раз вправо.

Упр №3: Поставить ноги вместе, руки на коленях - круговые вращения коленями. 8 раз влево, 8 раз вправо.

Упр №4: Согнуть вперед одну ногу, руки на поясе - круговые вращения согнутой в колене ногой. 8 раз одной ногой, затем 8 раз другой ногой.

Упр №5: Поставить ноги вместе - наклон вперед. Выполнить 12 пружинистых движений. Упр №6: Поставить ноги на двойную ширину плеч - наклоны вперед. Выполнить 12 пружинистых движений.

Упр №7: Выпад в сторону. Переместить вес тела на правую ногу, левую вытянуть, затем поменять положение ног. 12 раз.

Упр №8: Поставить стопы на полторы ширины плеч, захватить стопы руками, стараясь присесть как можно ниже, выпрямляя спину и выводя таз вперед. Выполнять в течение 1 минуты.

Упр №9: Встать на колени, руки захватить в замок. Выполнить приседания вправо-влево, попеременно касаясь ягодицами пола. 6 раз в каждую сторону.

Упр №10: Сесть на пол, соединить ноги вместе и выполнить 12 пружинистых наклонов вперед.

Упр №11: Сесть на пол и развести прямые ноги в стороны, выполнить пружинистые наклоны вперед. 12 раз.

Упр №12: Сесть на пол, левую ногу вытянуть, правую ногу согнуть и отвести назад, выполнить наклон вперед. Сделать 12 пружинистых наклонов и поменять ноги.

Упр №13: Сесть на пол, сплести в "лотос" и выполнить наклон вперед. 12 раз.

Упр №14: Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем локтями развести ноги в стороны. 16раз.

Упр №15: Лечь на живот, согнуть руки в локтях. Выпрямить руки, прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 сек.

Упр №16: Лечь на живот, взять руками за стопы. Прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 сек.

Упр №17: Лечь на живот, согнуть ноги в коленях. Выпрямить руки, прогнуть спину. Задержаться в этом положении 30 сек.

Упр №18: Выполнить "гимнастический мост". Задержаться в этом положении 30 сек.

Упр №19: Поставить ноги вместе, выполнить наклон вперед. Задержаться в этом положении 30 сек.