

**Комплекс учебно-тренировочных занятий
для УТГ до года на дистанционной форме обучения
с 27.04.2020г. по 03.05.2020г.**

Тренер-преподаватель Крук Ю.А.

27.04.2020г.

Учебно-тренировочное занятие №1. УТГ до года

Теоретическая часть.

Не приседайте тягу и не тяните приседания!

Очень часто мы можем видеть, что новички, выполняя становую тягу «приседают» вниз, очень низко опуская таз. Eugen Løki считает, что нет более быстрого способа травмировать поясницу, чем такое выполнение становой тяги. «Вы должны научиться тянуть так, чтобы переносить нагрузку на заднюю часть бедра и ягодицы, - пишет в своем блоге итальянский тренер. - При занятии стартового положения опускайтесь вниз, отводя таз назад и немного сгибая колени. С помощью такого движения вы сможете поддерживать позвоночник в нейтральном положении и снимете чрезмерную нагрузку с поясницы».

Помимо этого, такое положение бедер сразу отразится положительно на вашем результате, т.к.:

1. Ваши бедра будут находиться в более выгодном для приложения усилия положении - выше параллели. Нагрузка перенесется с квадрицепса на мышцы задней цепи - бицепс бедра и ягодицы.
2. Вы сможете удерживать спину в «натянutom» положении, не допуская отклонений от нормального положения.
3. Ваши плечи будут находиться над грифом или немного за ним. Это наиболее благоприятное положение для срыва штанги с помоста.

Если вы будете «приседать» в становой тяге, то вы подвергнетесь влиянию неблагоприятных факторов.

Ваша стартовая позиция будет очень низкой и вы не сможете в ней удержать естественное положение поясничного отдела позвоночника. В большинстве случаев поясница округлится и создаст очень травмоопасное положение во время срыва штанги. Квадрицепсы также будут находиться в очень неудобном положении для приложения усилия. А плечи будут находиться перед линией грифа, создавая неблагоприятные углы для подъема штанги.

Аналогичные моменты будут работать и в приседаниях. В этом упражнении не надо делать тягу и отводить таз назад при минимальном сгибании колен. Тогда вся тяжесть снаряда перенесется на позвоночник и мышцы спины.

Автор : Салават Масагутов

Практическая часть.
Сдача тестов по нормативам ГТО.

<https://www.gto.ru/norms>

с учётом возможностей (условий).

29.04.2020г.

Учебно-тренировочное занятие № 2. УТГ до года

Теоретическая часть.
СУДЕЙСТВО

1. Судей должно быть трое: старший (центральный) судья и двое боковых. Их судейские удостоверения (с действующей лицензией), как и удостоверение технического контролера данного соревновательного потока, передаются на стол жюри.
2. Старший судья отвечает за подачу необходимых сигналов во всех трех упражнениях.
3. Сигналы для трех упражнений следующие.

Упражнение	Начало	Окончание
Приседания	Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой «присесть» («сквот»)	Видимый сигнал, состоящий из движения руки назад вместе с отчетливой командой «стойки» («рэк»)
Жим лежа	Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой «старт» («стат»). Для выполнения жима: после того, как штанга была зафиксирована в неподвижном положении отчетливая команда «жим» («пресс») и видимый сигнал вертикальным движением руки вверх.	Видимый сигнал, состоящий из движения руки назад вместе с отчетливой командой «стойки» («рэк»)
Тяга	Сигнал не требуется	Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой «вниз» («даун»)

В случае, когда атлет неспособен выполнить попытку в приседаниях или жиме лежа, подается команда «на стойки» (**«рэк»**)

4. При окончании упражнения, как только штанга возвращена на стойки или опущена на помост, судьи объявляют свое решение посредством световой сигнализации. При этом белый свет соответствует решению «вес взят» («гуд лифт»), а красный – решению «вес не взят» («ноу лифт»). Затем должны быть

подняты карточки ошибок, указывающие причины решения «вес не взят» («ноу лифт»).

5. Трое судей располагаются в таком месте около помоста, которое они считают самым удобным для обзора в каждом из упражнений на расстоянии не далее 4 метров от помоста. Старший судья, однако, должен всегда помнить, что ему следует быть на виду у атлета, выполняющего приседание или тягу, а боковые судьи должны помнить, что они должны быть в поле зрения старшего судьи, чтобы он мог видеть их поднятые руки.

6. Перед началом соревнований все судьи должны удостовериться, что:

(а) помост и соревновательное оборудование соответствуют всем требованиям правил.

Вес грифов и дисков проверен, инвентарь, имеющий дефекты, отбракован. Второй гриф и замки подготовлены и положены рядом с помостом на случай повреждения основного грифа и замков;

(b) весы откалиброваны и работают точно (сертифицированы);

(c) атлеты взвешены в пределах отведенного для этого времени и в границах своей весовой категории;

(d) предметы личной экипировки атлетов были проверены и соответствуют всем требованиям правил.

Атлет обязан проверить, что все предметы экипировки, которые он намеревается надеть, выходя на помост, были проверены судьями. При обнаружении, что атлет использует предметы экипировки, не прошедшие проверку, он может быть подвергнут наказанию, например дисквалифицирован в последнем подходе.

7. Во время соревнований трое судей должны осуществлять постоянный контроль за тем, что:

(а) вес штанги соответствует весу, объявленному комментатором. Для этой цели судьи могут быть обеспечены таблицами установки весов. Это их совместная обязанность;

(b) предметы личной экипировки атлета, находящегося на помосте, соответствуют требованиям правил. Если кто-либо из судей сомневается в честности атлета, он должен после завершения упражнения сообщить старшему судье о своем подозрении. Председатель жюри тогда может снова проверить экипировку атлета. Если при этом обнаружится, что атлет выходил на помост, используя любой незаконный предмет экипировки, кроме случаев, когда эта экипировка была ошибочно разрешена судьями, то он будет немедленно дисквалифицирован с данных соревнований. В случае использования атлетом в успешном подходе запрещенной экипировки по вине судей, ошибочно разрешивших ее, результат этого подхода должен аннулироваться, и атлету должен быть предоставлен дополнительный подход в конце раунда, после того, как он снимет запрещенную экипировку. Прежде чем допустить участника на помост, технический контролер должен убедиться, что предметы его формы и экипировки прошли проверку и разрешены судьями.

8. Перед началом выполнения приседания и жима лежа на скамье боковые судьи

должны поднять руки и держать их поднятыми до тех пор, пока атлет не примет правильное стартовое положение. Если мнения большинства судей совпадают, старший судья не дает сигнала к началу упражнения.

Атлет в оставшееся до начала упражнения время может поправить штангу или свое исходное положение для получения стартового сигнала. Если атлет начал упражнение, боковые судьи, обнаружив ошибку, не сигнализируют об этом.

9. Судьи должны воздерживаться от комментариев и не получать каких-либо документов или словесных объяснений, касающихся хода соревнований. Поэтому важно, чтобы на табло были указаны номер жребия и фамилия участника, чтобы судьи могли следить за ходом соревнований и очередностью выхода на помост.

10. Судья не должен пытаться влиять на решение других судей.

11. Старший судья может советоваться с боковыми судьями, жюри или иными официальными лицами, если это необходимо в порядке ведения соревнований.

12. Старший судья может, по своему усмотрению, дать указание почистить гриф и (или) помост. Если атлет или тренер просят почистить гриф и (или) помост, эта просьба должна быть обращена к старшему судье или техническому контролеру, а не к ассистентам на помосте. В заключительном раунде тяги гриф должен чиститься перед каждым подходом и в любом из двух других раундов - по просьбе тренера или атлета.

13. После соревнований трое судей должны подписать протокол соревнований, акты рекордов или иные документы, где требуется их подпись.

14. На международных соревнованиях судьи назначаются Техническим комитетом и должны доказать свою компетентность в национальных или международных соревнованиях.

15. На международных соревнованиях двое судей от одной страны могут быть избраны для судейства в одной весовой категории, если в соревнованиях нет участника от их страны. Если соревновательный поток разделен на группы, то соревнования во всех группах обслуживают без замен одни и те же судьи. Если замены судей все-таки необходимы, то они должны быть сделаны по упражнениям так, чтобы одни и те же упражнения во всех группах обслуживали одни и те же судьи.

16. Избрание судьи на должность старшего судьи в одной категории не должно мешать его избранию боковым судьей в другой категории.

17. На чемпионатах мира или при выполнении подходов на установление мировых рекордов на любых других соревнованиях решения выносятся только судьями МФП 1-й и 2-й категорий. Каждая страна может представить максимум трех судей для обслуживания чемпионатов мира, не считая дополнительных судей МФП 1-й категории для работы в жюри, если их недостаточно. Все судьи, представленные в номинации должны присутствовать на соревнованиях не менее двух дней (быть способными принимать участие в судействе).

18. Судьи и члены жюри должны носить следующую форму:

Мужчины: **зимой** – темно-синий пиджак с соответствующей эмблемой МФП на левой стороне груди, серые брюки (джинсы не допускаются) с белой рубашкой и соответствующим галстуком МФП;
летом – белая рубашка и серые брюки (джинсы не допускаются) и соответствующий галстук МФП;

Женщины: **зимой** – темно-синий пиджак с соответствующей эмблемой МФП на левой стороне груди, серая юбка или брюки (джинсы не допускаются) и белая блуза или рубашка, и соответствующий шарф/галстук МФП;
летом – серая юбка или брюки (джинсы не допускаются) и белая блуза или рубашка и соответствующий шарф/галстук.

Эмблемы и галстуки МФП красного цвета – для судей 1-й категории, голубого – для судей 2-й категории.

Жюри определяет, какую форму носить: летнюю или зимнюю. Спортивные кроссовки не сочетаются с пиджаком и брюками. Необходимо надевать повседневные черные туфли и черные носки.

19. Квалификационные требования для судей МФП 2-й категории

- (a) Должен быть судьей национальной категории не менее двух лет и за это время должен принять участие в судействе не менее двух национальных чемпионатов.
- (b) Должен быть рекомендован своей национальной федерацией.
- (c) Должен сдать письменный и практический экзамен для судьи МФП 2-й категории на чемпионате мира, континентальном чемпионате, региональном чемпионате.
- (d) Должен получить не менее **85%** баллов на письменном и **85 %** на практическом экзаменах.

20. Квалификационные требования для судей МФП 1-й категории

- (a) Должен быть судьей МФП 2-й категории с хорошей репутацией в течение не менее четырех лет.
- (b) Должен отсудить не менее чем на четырех международных чемпионатах (исключая чемпионаты мира по жиму лежа на скамье).
- (c) Должен сдать практический и письменный/компьютерный экзамен судьи 1-й категории на любом чемпионате мира (кроме чемпионата мира по жиму лежа на скамье), континентальном чемпионате, региональных играх или международном турнире.
- (d) Должен отсудить в качестве старшего судьи не менее 75 попыток, 35 из которых в приседании. Включая попытки первого раунда.
- (e) Компетентность кандидата также должна оцениваться по 25-балльной системе по результатам проводимых им проверки экипировки, взвешивания участников и работы на помосте. За каждую допущенную ошибку и нарушение технических правил вычитается полбалла. В качестве экзаменатора назначается член Технического комитета МФП или другое официальное лицо, назначенное Техническим комитетом и регистратором судей МФП.
- (f) Кандидат должен набрать не менее 90% общей суммы баллов, включающей в себя 75 баллов решений в качестве старшего судьи на помосте, совпадающих с мнением жюри, а не с мнением остальных судей на помосте. Еще 25 баллов могут быть набраны по результатам его деятельности и принятых решений при

осмотре экипировки, взвешивании и работе на помосте. Если кандидат успешно прошел экзамен на судью 1 категории, но не владеет английским языком, то он/она является Региональным судьей 1 категории и может быть членом жюри только на региональных или национальных соревнованиях

(g) За три месяца до сдачи экзамена должен быть рекомендован национальной федерацией председателю Технического комитета и регистратору судей МФП.

Основания для рекомендации следующие:

- 1) кандидат должен быть компетентным судьей;
- 2) иметь преимущества среди судей 2-й категории;
- 3) иметь возможность судить в будущем международные соревнования;
- 4) знание английского языка.

(h) Кандидат в судьи МФП 1-й категории должен быть способен разговаривать на английском языке на таком уровне, который позволит ему полностью понимать обсуждаемые на соревнованиях вопросы, особенно когда он будет принимать участие в работе жюри. В этом отношении квалификацию кандидата определяют экзаменаторы.

21. Отбор кандидатов для экзаменов МФП должен проводиться по следующим критериям:

- (a) количество полученных рекомендаций;
- (б) количество имеющихся для экзаменов мест;
- (в) текущая необходимость в судьях 1-й категории для разных стран.

22. Процедура проведения экзаменов

(a) **2-я категория** – Письменный компьютерный экзамен проводится только на английском языке после прохождения большого семинара по правилам под руководством судьи МФП 1-й категории, назначенного старшим экзаменатором Техническим комитетом и регистратором судей МФП.

Практический экзамен проводится после письменного. Кандидат во время соревнований должен быть боковым судьей и судить 100 попыток, 40 из которых в приседании. Кандидат проверяется жюри и должен набрать не менее **85 %** всех своих решений, совпадающих с решениями большинства членов жюри, которые его экзаменуют. Подходы первого раунда учитываются. Письменный (теоретический) и практический экзамен должен совпадать с проведением международного или регионального чемпионата.

(b) **1-я категория** – Практический и письменный/компьютерный экзамен для кандидата проводится только на любом чемпионате мира (кроме чемпионата мира по жиму лежа), континентальном чемпионате, региональных играх. Кандидат проверяется жюри. Кандидат должен набрать не менее **90 %** всех своих решений, совпадающих с решениями большинства членов жюри, включая оценку компетентности кандидата в выполнении всех остальных судейских обязанностей, таких как проверка экипировки и процедура взвешивания.

Подходы первого раунда учитываются.

23. Оплата за сдачу экзамена должна быть внесена казначею МФП до экзамена. Все экзаменационные листы должны быть заверены проверяющим судьей (судьями). После проверки экзаменационных листов кандидату сообщаются результаты экзамена. Проверенные и подписанные экзаменационные листы должны быть отосланы регистратору судей МФП. Оплата за экзамен должна быть передана казначею МФП.
24. После получения результатов экзаменов регистратор судей МФП информирует секретаря национальной федерации о результатах и направляет соответствующие документы кандидату.
25. Кандидат, проходящий практический экзамен, аттестуется жюри (для 1-й категории) или назначенным проверяющим судьей (судьями) (для 2-й категории) для определения его успеха или неудачи.
26. В случае успешного завершения экзамена датой повышения в судейском звании считается дата экзамена.
27. Кандидат, потерпевший неудачу на экзаменах, может заново пройти экзамен на том же чемпионате и должен оплатить экзамен повторно.
28. Регистрация судей
 - (a) Все судьи должны перерегистрироваться в МФП, чтобы поддерживать свою квалификацию на приемлемом уровне.
 - (b) Перерегистрацию следует проводить в начале января каждого олимпийского года.
 - (c) Национальная федерация, в которой состоит судья, отвечает за пересылку необходимого регистрационного взноса в размере **50** евро казначею МФП и краткого отчета об его участии в судействе национальных и международных соревнований в период, предшествующий перерегистрации, регистратору судей МФП. Технический секретарь международных соревнований должен отправлять список судей Регистратору судейской работы МФП в виде файла Excel немедленно по окончании соревнований.
(Прим. В РФ список судей и количество судейства по дням отправляется председателю СК ФПР, главным судьей соревнований)
 - (d) Судья, который неактивен в четырехлетний период или не прошел перерегистрацию, теряет право на судейскую лицензию и должен повторно сдавать экзамен на судейскую категорию.
 - (e) Билет судьи, выданный за 12 месяцев до 1 января олимпийского года, не нуждается в обновлении до 1 января следующего олимпийского года.
29. Регистратор судей МФП обеспечивает каждую национальную федерацию:
 - (a) списком официально аккредитованных судей, обновляемым ежегодно;
 - (b) списком судей, которым нужно пройти перерегистрацию для продления лицензии.
30. Судьи 1-й и 2-й международных категорий должны отсудить минимум два международных чемпионата по пауэрлифтингу или жиму лежа и два национальных чемпионата по пауэрлифтингу в течение четырехлетнего периода между олимпийскими годами, чтобы получить право на перерегистрацию.

Практическая часть.

Комплекс упражнений для формирования гибкости.

<https://goodlooker.ru/kak-vstat-na-mostik.html> Как встать на мостик с нуля: упражнения + пошаговая инструкция (контроль со стороны родителей).

Круговая тренировка с диском по 5 подходов по 10 раз, диск 20 кг.:

- выпрыгивание с диском на спине;
- грудные мышцы (жим диска лежа + полувер);
- широчайшие мышцы спины стоя в наклоне;
- трицепс;

**Промежуток отдыха между упражнениями 20 сек,
промежуток отдыха между подходами 1 мин.**