

Дистанционное обучение с 06.04.2020 по 12.04.2020

Педагог дополнительного образования Хатанзейский С.А. (Консультации по электронной почте Khatstas1963@yandex.ru и телефону:89815550606

Дата	Группы	Тема занятия	Содержание
06.04.2020	СОГ-3 СОГ-4	Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения на развитие мышц груди, рук, спины.	Жим лёжа соревновательный. https://www.youtube.com/watch?v=W5EdF65bcZ0 Тяга становая (вспомогательные упражнения) https://www.youtube.com/watch?v=56p_FAa4Jm0
07.04.2020	СОГ-2 СОГ-1	ОФП. Упражнения на развитие мышц ног, груди, рук.	Вспомогательные упражнения для приседа. https://www.youtube.com/watch?v=nVrW721D0Z0 Жим лёжа (вспомогательные упражнения) https://www.youtube.com/watch?v=t6te6gsuatM
08.04.2020	СОГ-3 СОГ-4	Специальная физическая подготовка. Техника соревновательного приседа. ОФП. Упражнения на развитие мышц ног, груди, плечевого пояса.	Присед соревновательный (техника) https://www.youtube.com/watch?v=KObsXIFReeA Жим лёжа (вспомогательные упражнения) https://www.youtube.com/watch?v=t6te6gsuatM
09.04.2020	СОГ-2 СОГ-1	СФП. Техника соревновательного приседа и жима. Упражнения на «растяжку».	Присед соревновательный (техника) https://www.youtube.com/watch?v=KObsXIFReeA Жим лёжа соревновательный. https://www.youtube.com/watch?v=W5EdF65bcZ0 «Стретчинг» https://www.youtube.com/watch?v=Wey5vTwIUas
10.04.2020	СОГ-3 СОГ-4	ОФП. Упражнения на развитие мышц груди, ног, спины, рук. Упражнения на «растяжку».	Жим лёжа соревновательный https://www.youtube.com/watch?v=Ious26A902Y Присед (вспомогательные упражнения) https://www.youtube.com/watch?v=cDjXOLjksAA «Стретчинг» https://www.youtube.com/watch?v=Wey5vTwIUas
12.04.2020	СОГ-1 СОГ-2	ОФП. Упражнения на развитие мышц ног, груди, рук.	Вспомогательные упражнения для приседа https://www.youtube.com/watch?v=cDjXOLjksAA Жим лёжа (вспомогательные упражнения) https://www.youtube.com/watch?v=Q9IKosneuKk

Материал для теоретической части занятий

Основные правила пауэрлифтинга (жим лёжа)

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 соприкаться 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 соприкаться с поверхностью помоста или блоков). Волосы атлета не должны закрывать затылок во время жима лежа. Предпочтительной формой причёски представляется конский хвост (пучок). Члены Жюри или судьи могут попросить атлета привести причёску 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.

Приседания в пауэрлифтинге – особенности упражнения

Присед в пауэрлифтинге имеет существенное отличие от приседа в бодибилдинге. Для бодибилдинга важна проработка целевых мышц, в то время, как остальные мышцы должны быть выключены. В пауэрлифтинге важно дать мощный импульс для поднятия как можно большего веса, а значит, должны быть задействованы все возможные мышцы, чтобы этот импульс создать. Глубина приседа в бодибилдинге: как правило, присед представляет собой движение таза до уровня параллели с полом, угол в коленных суставах при этом будет примерно равен 90 градусам. Тут все зависит от гибкости атлета, то есть приседает он до того уровня, пока может поддерживать сипну ровно. Если гибкости недостаточно, атлет может присесть даже чуть-чуть выше параллели. Либо выбирать другие упражнения для развития мышц нижней части тела. В случае с пауэрлифтингом, присед – обязательный соревновательный элемент. Он продолжается до уровня чуть ниже колен. Кроме того, пауэрлифтинг предполагает использование максимальных весов. Это влечет за собой некоторые сложности. Во время приседа до уровня параллели несложно соблюдать технику и удерживать прямое положение спины, ног, неподвижность коленей. Когда атлет опускает таз ниже уровня параллели, то тут начинаются проблемы: спина не удерживается в прямом положении, колени начинают уходить вперед, ваше тело само собой «складывается». Для преодоления перечисленных проблем у атлета должна быть хорошая гибкость, а также большой запас энергии не только в мышцах ног, но и в мышцах спины. Только в этом случае получится правильное выполнение и мощный толчок. Экономия энергии при снятии штанги Для качественного выполнения приседа в пауэрлифтинге необходимо максимально развить мускулатуру спины и ног и до мельчайших деталей соблюдать правила пауэрлифтерского приседа. Если вы хотите добиться хороших результатов и поднимать рекордные веса, то вам следует в первую очередь сосредоточиться на технике. Путь к рекордам начинается с мелочей, поэтому очень важно уметь экономить свои силы для максимальной отдачи в приседе. В первую очередь нужно научиться экономить свои силы при снятии штанги со стоек и при отходе с ней на место выполнения упражнения. Многие новички, а иногда и довольно опытные спортсмены, снимают штангу со стоек и начинают производить слишком много лишних движений со штангой на плечах, что отнимает немало сил. Именно поэтому следует научиться правильно снимать штангу с рабочим весом со стоек: Подойдите к штанге и встаньте так, чтобы она оказалась в привычном для вас положении на

верхней части спины (гриф должен лежать на трапециях). Ноги должны находиться на одной линии с грифом, стопы поставьте на ширине плеч или чуть шире, носки немного в стороны. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь подать диафрагму вперед. Плавно и, одновременно с тем, мощно снимите штангу со стоек усилием ног. Для полной готовности к приседу вам нужно будет отойти на 2 шага от стоек, если вы приседаете с узкой постановкой ног, или 3 шага, если постановка ног широкая. Теперь перейдем непосредственно к приседу. Вам нужно выполнить присед таким образом, чтобы таз оказался ниже колен. Сам присед напоминает своими движениями приседание на стул. Таз сначала максимально отводится назад, затем ноги сгибаются в коленях. Важно стоять на полу полной стопой и не сводить колени внутрь. Коленные суставы движутся строго в плоскости стоп. Когда достигнута нужная глубина приседа, мощным толчком ягодичных мышц и ног верните тело в первоначальное положение. Ни в коем случае не снимайте штангу резким движением, вашему позвоночнику это не очень понравится. Возникнет ненужная компрессия, к тому же сама штанга начнет двигаться из стороны в сторону, что негативно скажется на отходе – вам придется балансировать и тратить лишнюю энергию. Для отработки техники приседа будет полезно потренироваться приседать со штангой на коробку или скамью. Постоянно следите за тем, чтобы центр тяжести был в области пяток, а колени находились в плоскости стоп. Основные ошибки Пауэрлифтинг – требовательный в техническом плане вид спорта. И присед – это довольно сложное упражнение. Спортсмены, недавно выбравшие пауэрлифтинг, допускают множество ошибок в приседе. Вот наиболее распространенные из них: Высокое положение штанги на трапеции – это создаст дополнительный рычаг, который будет отклонять ваше тело от правильного положения. Много лишних движений после взятия веса со стоек, как уже было сказано выше, это создает дополнительную утечку энергии тела. Заваливание корпуса вперед – это случается из-за отсутствия нужного уровня гибкости или при слабых мышцах нижней части спины. Колени сгибаются первыми. Первым должен отводиться назад таз. Присед совершается на недостаточную глубину. При подъеме колени уходят вовнутрь – такое возможно в случае, когда приводящие и отводящие мышцы бедер развиты негармонично. Слишком резкие движения: резкое опускание и толчок из нижнего положения. Данная ошибка нередко приводит к травмированию спортсмена. Голова имеет слишком большой наклон вперед или назад. Вы должны смотреть исключительно прямо, это позволит держать спину ровно. Чрезмерно узкая или широкая постановка рук на штанге. При узкой постановке значительно возрастает нагрузка на локтевые суставы,

широкая постановка снижает уровень контроля над весом. Если вы искорените все перечисленные ошибки, то ваша техника приседа значительно улучшится. А это повлечет за собой увеличение рабочих весов и снижение риска травмирования. Упражнения, помогающие улучшить присед

Во время подготовки к соревнованиям по пауэрлифтингу тренировки должны быть комплексными. Нельзя тренироваться только одними приседаниями. Рассмотрим несколько упражнений, которые помогут укрепить все тело: Приседания со штангой на груди – поможет развить квадрицепсы. Приседания с задержкой – данное упражнение отличается от обычных приседаний со штангой тем, что в нижней точке вы должны задержаться на пару секунд, а затем с максимально возможной скоростью встать. Полуприседания – отрегулируйте высоту лавки или выставьте стопку блинов таким образом, чтобы вставать с них было максимально некомфортно. Наклоны со штангой на плечах – позволяет отточить технику приседа с отведением таза назад и укрепить поясничный отдел спины. Для достижения хорошего результата очень важно разнообразить тренинг. Это позволит укрепить все мышцы, участвующие как лифтерском приседе, так и в других соревновательных упражнениях.

Экипировка: Для поднятия больших весов и для исключения травм спортсмены могут применять различную экипировку для пауэрлифтинга. В основном это бинты и комбинезоны. Обратите внимание на то, что использование экипировки немного меняет биомеханику движений. Нужно изменить свою технику приседа таким образом, чтобы упругость комбинезона и бинтов помогала вам. На данный момент пауэрлифтинг широко распространен и производителей экипировки довольно много, поэтому нужно искать то, что подойдет именно вам. Помните, что экипировка отличается друг от друга по жесткости и по качеству. Не стоит экономить на своем здоровье, лучше один раз потратить приличную сумму, но не бояться, что экипировка подведет.