

Дистанционное обучение с 20.04.2020 по 26.04.2020

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

Дата проведения	Группа	Тема занятия	Содержание
20.04.2020	СОГ-3 СОГ-4	ОФП. Упражнения на развитие мышц ног, груди, спины, рук.	Вспомогательные упражнения для приседа https://www.youtube.com/watch?v=Yxs_swbXW6E Жим лёжа (вспомогательные упражнения) https://www.youtube.com/watch?v=GgbboHnof64
21.04.2020	СОГ-2 СОГ-1	ОФП. Упражнения на развитие мышц груди, плечевого пояса, спины.	Жим лёжа (вспомогательные упражнения) https://www.youtube.com/watch?v=79pFWaX14jQ Тяга становая соревновательная https://www.youtube.com/watch?v=WL4zex5FpMY
22.04.2020	СОГ-3 СОГ-4	Специальная физическая подготовка. Техника соревновательного жима и соревновательной становой тяги.	Жим лёжа соревновательный (техника) https://www.youtube.com/watch?v=SpzujU6WKGc Тяга становая соревновательная https://www.youtube.com/watch?v=83LrtngY784
23.04.2020	СОГ-2 СОГ-1	ОФП. Упражнения на развитие мышц ног, спины. Упражнения на «растяжку».	Присед соревновательный https://www.youtube.com/watch?v=Uj5QV71vddM Вспомогательные упражнения для приседа https://www.youtube.com/watch?v=scsT-X9d6o «Стретчинг» https://www.youtube.com/watch?v=c_gDufWjywE
24.04.2020	СОГ-3 СОГ-4	СФП. Техника соревновательных упражнений.	Присед соревновательный https://www.youtube.com/watch?v=Ug5QV71vddM Жим лёжа соревновательный https://www.youtube.com/watch?v=3K259_IsCgg Тяга становая соревновательная https://www.youtube.com/watch?v=VMW618RE9DY «Стретчинг» https://www.youtube.com/watch?v=c_gDufWjywE
26.04.2020	СОГ-1 СОГ-2	ОФП. Упражнения на развитие мышц груди, рук, спины.	Жим лёжа соревновательный https://www.youtube.com/watch?v=3K259_IsCgg Тяга становая (вспомогательные упражнения) https://www.youtube.com/watch?v=QuyCHXaR14M

Материал для теоретической части занятий

УПРАЖНЕНИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

Приседание

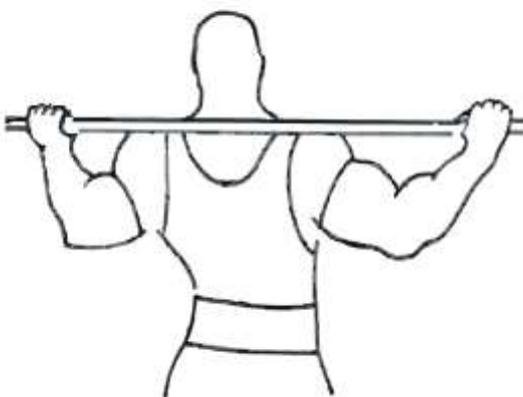
1. После снятия штанги со стоек атлет, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом гриф должен лежать горизонтально на плечах атлета, кисти и пальцы рук должны обхватывать гриф. Кисти рук могут находиться на грифе в любом месте между втулками, до касания с их внутренней стороной.
2. Как только атлет принял неподвижное положение (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 на помосте 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

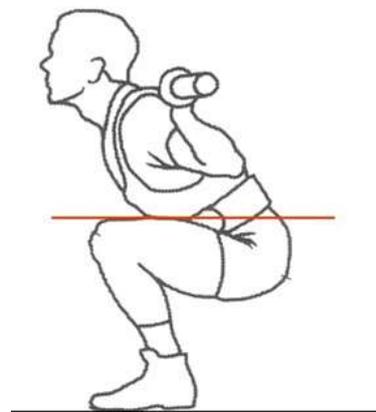
1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.
2. Двойное подсакивание из нижнего положения приседа или любое движение вниз во время вставания (подъема) из приседа.
3. Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в начале и (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)