

Оценочные материалы

Ожидаемыми результатами первого года обучения по дополнительной образовательной общеобразовательной общеразвивающей программе «Пауэрлифтинг» (далее – программы) МБУ ДО «Центр внешкольной работы ЗМР РТ» (далее – ЦВР) являются выполнение упражнения «жим лежа», «приседание», «становая тяга», взаимная страховка при выполнении этих упражнений. Для осуществления текущего и периодического контроля и определения уровня освоения знаний, умений и навыков учащихся относительно ожидаемых результатов в течение учебного года проводится текущий и периодический контроль.

Текущий контроль

Текущий контроль осуществляется посредством педагогического наблюдения, корректировки неправильного выполнения действий и упражнений в целом, опроса.

Технология педагогического наблюдения

Педагогическое наблюдение, выполнение опроса и соревнование представляет собой планомерный анализ уровня освоения учащимися знаний и навыков. Вмешательство педагога в ход процесса наблюдения допускается в роли тренера, судьи, нового участника спортивной деятельности, а так же когда педагогическое наблюдение и опрос учащихся проходит параллельно.

К объектам педагогического наблюдения, фиксируемым без нарушения образовательного процесса, относятся четко видимые факты (например, число и направленность замечаний педагога в ходе занятия, помощь педагога в поддержке беседы по теме и выполнения различных упражнений). К возможным объектам педагогических наблюдений можно отнести количественную и качественную сторону образовательной деятельности со стороны учащихся.

При педагогическом наблюдении главные усилия педагога должны быть направлены на разработку способов объективизации своих наблюдений. С этой же целью на занятии необходимо стремиться использовать методы сбора текущей информации, таких как хронометрирование, кино - и фотосъемку.

Оцениваются освоенные знания и навыки по выполнению упражнений и планированию. Объем оцениваемого сверяется с календарным учебным графиком, чтобы не нарушать объективность и не допускать фактов оценивания неизученного материала.

И текущий контроль, и аттестация располагают одним и тем же содержанием, инструментарием оценочных материалов.

Педагогическое наблюдение, опрос, входная диагностика и аттестации проводятся по одним и тем же нижеописанным критериям.

Формы опроса

Опрос учащихся – это форма контроля и проверки знаний учащихся, закрепления пройденного материала и подготовки к восприятию нового материала.

Индивидуальный опрос учащихся позволяет получить более полные и точные данные об уровне освоения. Спрашивая одного, педагог дает установку остальным таким образом, чтобы этот процесс был обучающим, обеспечивает мобилизацию и активность внимания всех учащихся. Учащиеся могут предложить свой план ответа или исправить те ошибки, которые были допущены при ответе первых, а также подготовить вопросы по содержанию ответа. Нужно рекомендовать учащимся записывать свои замечания по ходу ответа. В этом случае можно будет оценить не только того, кто отвечал, но и того, кто принимал участие в обсуждении ответа.

Фронтальный опрос дает возможность охвата контролем одновременно всех учащихся группы, возможность проверить за один и тот же отрезок времени всех или большинство учащихся группы. При фронтальном контроле все учащиеся находятся в

напряжении, так как знают, что их в любую минуту могут вызвать, поэтому их внимание сосредоточено, а мысли сконцентрированы вокруг той работы, которая ведется в группе.

Обычно фронтальный опрос проводится как устное вопросно-ответное упражнение, в котором вопросы учащимся ставит педагог. При фронтальном опросе необходимо сначала задать вопрос, а затем уже назвать фамилию или имя учащегося, которого необходимо вызвать, а не наоборот. Это гарантирует включение в работу внимания и мышления всех учащихся, которые во время постановки вопроса уже готовятся к ответу.

Комбинированный опрос сочетает в себе индивидуальный и фронтальный формы опроса. При использовании этой формы опроса, вопрос или задание адресуется не только одному, которого планируется спросить индивидуально, но и всем учащимся группы. Учащимся предлагается прослушать ответ своего товарища, дополнить его, внести какие-то свои элементы в его ответ, поставить вопросы отвечающему, чтобы расширить его ответ или уточнить некоторые детали, а в некоторых случаях отвечающего можно прервать и предложить другому продолжить его рассказ. Таким образом, можно привлечь к активному участию на занятии всех остальных.

Взаимный опрос заключается в парной работе учащихся, которые одновременно тренируются и контролируют друг друга. Такая форма опроса особенно эффективна для развития диалогической речи. На первом этапе дается установка ответить на вопросы партнера, используя определенный языковой материал. Педагог в это время ходит по аудитории, останавливается у каждого, чтобы послушать то, о чем говорят учащиеся и, если нужно, оказать своевременную помощь. Он, таким образом, контролирует работу всех учащихся. Второй этап – это выступление перед группой. Общение «учащийся – учащийся» происходит намного более комфортно и естественно. Учащиеся находятся в равном положении, чувствуют себя раскованно, каждый стремится реализовать своё коммуникативное намерение наилучшим образом. Часто возникает атмосфера соревнования, желание проявить себя с наилучшей стороны, что стимулирует речевую активность учащихся.

Методы опроса

1. банк вопросов. В качестве задания учащийся готовит вопросы по теме (обычно три).

2. опрос по цепочке. Задается вопрос по определенной теме, и каждый учащийся на него отвечает. Таким образом, в работу включена вся группа. По цепочке идет выполнение с учащимися, контролируются знания и навыки. Данный метод позволяет выполнять большой объем работы и концентрировать внимание учащихся.

3. «верно-неверно». Правильно ли использованы глаголы, окончания, вопросительные слова, местоимения и другие части речи.

4. третий лишний. Это прекрасный способ быстрого опроса и тренировка логического мышления и концентрации внимания. На определенную тематику записываются три слова либо на доске, либо на карточке. Учащиеся должны определить лишнее слово и объяснить, почему они так решили.

5. тематические карточки. Это разные задания на определения и понятия спортивной лексики и терминологии.

6. взаимоопрос. В парах выполняются разнообразные задания: вопросы-ответы, упражнения.

7. ролевые ситуации. Предлагаются ситуации на разные темы и между разными людьми – составить спонтанно диалог между судьей и участником соревнований, между полицейским и тренером. Данный метод развивает коммуникативные навыки.

8. занятие-дискуссия. Две команды. Они обсуждают в командах какую-нибудь интересную тему соревнований, узнают друг у друга слова по теме, тексты и ход выполнения заданий в группах.

9. островки. Например, текст на закрепление слов по теме – внешность спортсмена.

10. Угадай-ка. Задумывается слово, а учащиеся задают вопросы, на которые можно отвечать только да и нет.

11. всё наоборот. Называется слово, а учащиеся подбирают противоположное по смыслу.

12. восстанови цепочку. На экране предложения: В них слова даны вразнобой, и нужно расположить их в правильном порядке, чтобы получилось логически и грамматически правильное предложение.

13. азбука. На букву учащиеся должны подобрать как можно больше слов. Все слова должны перекликаться с темой занятия.

Периодический контроль

Периодический контроль осуществляется согласно локальному нормативному акту ЦВР. Это входная диагностика, промежуточная аттестация, аттестация по завершению реализации программы или учебного года.

Входная диагностика проводится в виде тестирования физических возможностей и способностей учащихся относительно ожидаемых результатов соответствующего года обучения. Педагог дополнительного образования должен составить картину, с каким уровнем знаний и умений учащиеся пришли в объединение, чтобы применять к ним индивидуальный образовательный подход и начать отчет овладения знаниями и умениями по программе к очередной аттестации учащихся. Исходя из этого, вводные занятия по программе частично посвящены диагностированию начальных знаний и умений учащихся.

Аттестации проводятся в виде соревнования внутри подгруппы объединения по трем видам «жим лежа», «приседание», «становая тяга», определению уровня умения страховать других при выполнении тех или иных действий на занятиях по программе.

Результаты периодического контроля аттестаций фиксируются в журнале контроля качества, таблице результатов, протоколе и диаграмме.

Описание мероприятий периодического контроля, критериев оценки

Приседание

Приседание со штангой на плечах первое соревновательное упражнение в пауэрлифтинге.

Любая техника выполнения упражнений во многом зависит от технических правил. Поэтому перед рассмотрением техники выполнения приседания в пауэрлифтинге, ознакомимся с требованиями технических правил к этому упражнению.

Приседание со штангой – технические правила и порядок выполнения

1. После снятия штанги со стоек (ассистенты на помосте могут оказать помощь атлету в снятии штанги) атлет, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом гриф штанги должен лежать горизонтально на плечах атлета, пальцы рук обхватывают гриф, а верх грифа должен находиться не ниже, чем толщина самого грифа от верха внешних частей плеч. Кисти рук могут находиться на грифе в любом месте между втулками, до касания с их внутренней стороной.

2. Как только атлет принял неподвижное положение с выпрямленными в коленях ногами и вертикально расположенным туловищем, и штанга находится в правильной позиции, старший судья должен подать сигнал для начала выполнения упражнения. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой “присесть” (“squat”). 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” (“replace”) 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.

3. Получив сигнал старшего судьи для начала упражнения, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных

суставов была ниже, чем верхушка коленей. Разрешена только одна попытка сделать движение вниз. Попытка считается использованной, если колени атлета были согнуты. Во время выполнения упражнения допускается движение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета, но не более, чем на толщину (диаметр) самого грифа.

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, завершив движение, примет неподвижное положение, старший судья должен дать сигнал вернуть штангу на стойки.

5.Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды “стойки” (“task”). Тогда атлет должен сделать движение вперед и вернуть штангу на стойки. В целях безопасности атлет может попросить помощь у ассистентов вернуть штангу на стойки. При этом штанга должна оставаться на плечах у атлета.

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

Причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается

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

Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз во время вставания.

Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в начале или в конце упражнения.

Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы и покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются.

Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находится ниже, чем верхушка коленей.

Всякое перемещение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета более чем на толщину (диаметр) самого грифа во время выполнения упражнения.

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

Касание ног локтями или плечами; 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 приседания.

Фазы выполнения упражнения приседание со штангой

Выполнение соревновательного приседания в пауэрлифтинге начинается со стартового положения. Поэтому все подготовительные действия атлета, такие как: хват грифа, подсед под штангу, размещение грифа на спине, съём штанги со стоек и отход атлета от стоек входит в первую фазу “прием предстартового положения”.

Первая фаза – хват и размещение штанги на спине.

а) Захват и хват грифа; В настоящее время по техническим правилам соревнований разрешается использовать любой из 3-ёх захватов грифа: односторонний, простой и в “замок”. Что касается ширины хвата, то здесь мнения специалистов разделились. Одни считают, гриф следует удерживать шире плеч примерно на 5-10 см с каждой стороны, другие же на расстоянии примерно 8-12 см шире плеч. Ширина хвата индивидуальна для каждого атлета и в первую очередь зависит от гибкости и подвижности в локтевых и плечевых суставах. Но в любом случае, чтобы верхняя часть спины и обе кисти при удержании снаряда создавали жесткий “треугольник”, позволяющий штанге надежно лежать на спине атлета на протяжении всех фаз движения.

б) Подсед под штангу; Подсед под гриф, лежащий на стойках, нужно делать в достаточно узкой стойке, естественной для обычного положения стоя, чтобы впоследствии, при отходе назад, атлет не терял равновесия.

в) Размещение грифа на спине; В отличие от тяжелоатлетов, которые кладут штангу на верх трапеции выше ости лопатки, атлеты - пауэрлифтеры кладут штангу на заднюю часть дельтовидных мышц и середину трапеции, при этом наклоняя спину чуть вперед. Из-за того, что трудно удержать штангу на этой части спины, её жестко фиксируют руками. Такая техника укорачивает позвоночное плечо рычага и снижает нагрузку на мышцы спины.

Вторая фаза – приём предстартового положения состоит из:

а) съём штанги со стоек; Съём штанги со стоек осуществляется за счет сознательного напряжения мышц ног и спины. Принятие снаряда на плечи должно осуществляться на жесткую позицию торса. Иногда на соревнованиях можно увидеть, как штанга начинает “колотить” спортсмена. И не всегда спортсмену удаётся “усмирить” снаряд, а если удаётся, то только благодаря большой затрате сил, которых потом не хватает на выполнение упражнения. Это происходит потому, что спортсмен начал отход от стоек с расслабленными мышцами спины.

б) отход от стоек; Отход атлета от стоек в исходную позицию осуществляется за счет одного или двух небольших шагов в зависимости от конструкции стоек. Затем атлет принимает устойчивое положение таким образом, чтобы общий вес тела и снаряда равномерно распределялся между пятками и носками обеих ступней то есть на середине стопы.

Третья фаза – стартовое положение, состоит из:

а) расстановка ног; Сколько спортсменов столько и вариантов расстановки ног, от самой узкой, до самой широкой. Большинство атлетов используют среднюю расстановку стоп, немного шире, чем ширина плеч. Такое расположение ступней распределяет нагрузку и на ноги, и на бедра, а чем ближе ступни, тем большая нагрузка ложится на ноги. Промежуточный вариант представляется более оптимальным. Носки должны быть слегка развернутыми в стороны, и степень этого разворота зависит от ширины постановки ступней. Чем шире постановка ног, тем шире постановка стоп. В любом случае необходимо развернуть носки так, чтобы во время приседаний линия движения коленного сустава совпадала с линией постановки стоп.

б) фиксация штанги в неподвижном состоянии до команды старшего судьи “старт” – (“start”). Подготовка к приседу осуществляется путем сознательного напряжения мышц рук, включения коленных суставов, нескольких быстрых вдохов-выдохов для того, чтобы приподнять грудную клетку, а также финального вдоха примерно на три четверти максимального объема легких, и напряжения мышц грудной клетки. Для создания жесткого мышечного каркаса вокруг позвоночника следует также легко напрячь мышцы живота.

Четвёртая фаза – опускание в присед после команды старшего судьи “старт” – (“start”). После команды спортсмен делает небольшой, энергичный вдох и упражнение выполняется на задержке дыхания. Лучший эффект в скоростно-силовых движениях наблюдается при короткой задержке дыхания (натуживании). Так же при задержке дыхания на вдохе образуется опора позвоночному столбу, удерживающему тяжелый снаряд на плечах. Грудная клетка все время должна находиться в приподнятом состоянии, а локти отводятся назад. Опускание должно быть медленным и осознанным. Спортсмену следует обратить внимание на то, чтобы колени при опускании двигались в вертикальной плоскости, проходящей через осевую линию каждой ступни атлета. Наклон вперед, на пальцы ног, заставит атлета перенести слишком большую тяжесть на спину, а отклонение назад, на пятки, перенесет вес на ноги. Большинство тренеров настоятельно рекомендуют, чтобы центр тяжести проходил по середине стопы. Но есть специалисты, которые предлагают центр тяжести сместить преимущественно на пяточную область ступней. Полное смещение центра тяжести на пятки возможно только при широкой постановке ног. Чем шире расстановка ног, тем ближе будет смещаться центр тяжести к пяточной области ступней. При постановке ног шире плеч, центр тяжести будет посередине стопы с некоторым смещением в сторону пятки. При узкой постановке ног, центр тяжести будет посередине стопы с небольшим смещением в сторону пальцев. Некоторые зарубежные специалисты высказывают мнение о том, что при опускании в присед берцовые кости должны оставаться практически вертикальными.

Пятая фаза – подъем из приседа. Начальный момент подъема – лёгкое отведение тазового пояса назад за счёт дополнительного напряжения длинных мышц спины в

крестцовой области. Все спортсмены независимо от мастерства и званий, испытывают одну и ту же точку преткновения (“мертвую точку”) при подъёме со штангой из приседа. Обычно она находится примерно на изгибе в 30 градусов. В этом месте ногам приходится вступать в работу в крайне неудобном положении. Можно предположить, что это зона, в которой действие ягодичных мышц сводится к минимуму, а мышцы-разгибатели ног должны брать нагрузку на себя. Единственным средством преодоления этой “мертвой точки” является прохождение через нее усилием бедер и отклонением головы назад, которое усиливает воздействие рычага в помощь бедрам. При подъёме в восходящей фазе атлет прикладывает взрывное усилие к снаряду в начальной трети движения и замедляя скорость движения штанги ближе к конечной позиции. Плечи и тазовая область должны подниматься вверх с одинаковой скоростью. Траектория движения грифа максимально близка к вертикальной линии, проходящей через середину ступней атлета. Выдох осуществляется лишь в верхней трети подъема из приседа.

Шестая фаза – фиксация конечной позиции состоит из:

а) полного выпрямления ног в коленных суставах; В верхней трети фазы вставания из приседа одновременно с полным выпрямлением ног в коленных суставах производится выпрямление тела в тазобедренных суставах.

б) фиксация конечной позиции до команды старшего судьи “на стойки” (“task”). По окончании выпрямления ног в коленных и в тазобедренных суставах, атлет, не расслабляя мышц спины и не снижая концентрации внимания, ждет сигнала старшего судьи “на стойки”.

Седьмая фаза – возвращение штанги на стойки после команды старшего судьи “на стойки” (“task”). Возвращение снаряда на стойки осуществляется путем осторожного шага вперед, с обязательным сохранением напряжения мышц спины и приподнятой грудной клетки. Техническими правилами соревнований ассистентам разрешается оказывать помощь атлету в возвращении снаряда на стойки.

Ошибки в технике соревновательного приседа

1. Неуравновешенное по центру тяжести положение грифа после съема штанги со стоек может привести к перекосу штанги и, как следствие, невыполнение упражнения.

2. Слишком высокое положение грифа на спине

3. Слишком высокое положение грифа на трапецевидной мышце, создает дополнительный рычаг, наклоняющий ваш корпус вперед от оптимальной траектории движения. Штанга должна лежать так, чтобы верх грифа находился не ниже, чем толщина самого грифа от верха внешних частей плеч.

4. Слишком широкий или узкий хват грифа Чрезмерно широкий хват лишает атлета контроля над штангой, а узкий – создает значительное и вредное напряжение в локтях. Некоторые тренеры рекомендуют ширину хвата шире плеч на 5-10 сантиметров, другие – на 8-15 сантиметров с каждой стороны. Не надо забывать об индивидуальном анатомическом строении атлета. Ширина хвата зависит от гибкости в локтевых и плечевых суставах. Ширина хвата будет больше у тяжеловеса, чем у атлета, который выступает в категории до 56 кг. Локти желательно приподнять немного вверх, такое их расположение будет препятствовать сползанию штанги вниз при выполнении упражнения.

5. Приём штанги со стоек с расслабленными мышцами рук и торса Съём штанги со стоек с расслабленными мышцами спины может привести к потере контроля атлета над штангой. Штанга начинает трясти (колотить) атлета, на это уходит много сил. Чаще всего, попытка заканчивается неудачей.

6. Слишком большой отход от стоек Лишние шаги – это лишняя трата энергии и силы. Возникает опасность расслабления мышц поясницы, что может привести к неудаче. Отходить от стоек надо ровно на столько, чтобы не задеть их штангой и не касаться стоек стопой ноги.

7. Слишком узкая или широкая постановка ног Несмотря на то, что постановка ног должна быть индивидуальна для каждого атлета, на соревнованиях можно встретить спортсменов с мощными бедрами и плохой подвижностью в голеностопе, которые делают приседания с узкой постановкой ног. И, как следствие этого, – 90 % недоседов. Слишком широкая постановка ног может привести к травмам колен и паха.

8. Неполная амплитуда движения вниз, не прохождение прямого угла Не прохождение прямого угла по техническим правилам считается ошибкой и попытка не может считаться удачной.

9. Избыточный наклон корпуса вперёд Излишний наклон корпуса вперёд при приседании может происходить по следующим причинам: недостаточная гибкость в голеностопном суставе, недостаточная сила мышц нижней части спины или неправильная форма выполнения упражнения.

10. Опережение подъема таза по отношению к плечевому поясу (поспешное выпрямление ног в коленных суставах) Приводит к излишнему наклону вперед, и большая часть нагрузки ложится на мышцы спины.

11. Не выключение колен в исходной стойке и после подъема в конечной фазе Не выпрямление коленей атлетом как на старте, так и в конечной фазе, по техническим правилам считается ошибкой. Если тренер в течении 2-ух недель на тренировках проконтролирует положение коленей у спортсмена в каждом его подходе, это сразу отразится на технике приседа в лучшую сторону.

12. Наклон головы вниз в любой из фаз приседа Это может привести к округлению спины и наклону туловища вперед. Чем сильнее будет наклон вперед, тем меньше нагрузка на ноги, и тем больше на спину.

13. Округление спины в любой из фаз приседа Округление спины может привести к смещению центра тяжести к передней части стопы и увеличению нагрузки на нижнюю часть спины.

14. Колени начинают движение При опускании должны лидировать бедра, а не колени. Ключевой момент техники состоит в том, что движение начинается сгибом в тазобедренных суставах до сгиба коленей. Бедра отходят назад, загружая пятки. Это минимизирует ненужное выдвижение голени вперед.

15. Сведение коленей Сведение коленей происходит вследствие дисбаланса сил между сводящими и отводящими мышцами бедра, что может привести к расслаблению мышц поясницы. Надо поработать над укреплением отстающих групп мышц.

16. Опережение подъема таза по отношению к плечевому поясу (поспешное выпрямление ног в коленных суставах) Не поднимайте таз слишком быстро при вставании. Движение таза и туловища вверх должно происходить одновременно, чтобы спина не “заваливалась” вперед при вставании.

Максимальное количество баллов за выполнение упражнений «приседание» мероприятий периодического контроля - 32 баллов.

За каждую из 16 ошибок снимается по 2 балла.

Жим лежа

Жим лежа в пауэрлифтинге Жим лёжа – второе соревновательное упражнение в пауэрлифтинге, поэтому очень важно, чтобы атлет в этом упражнении смог дальше развить успех, начатый в приседаниях. Если ему удастся успешно решить эту задачу, то, как правило, это является залогом победы на соревнованиях

Первое, что нужно для большого жима: нужно хорошо “замоститься”. Мост – один из главных факторов жима лежа. Чем больше мост, тем больше жим.

Как прогнуться на жиме лежа

Существует 2 способа прогиба на жиме:

Первый способ – берёте гриф, выкидываете себя вперед на прямые руки. Кладёте лопатки на скамью (руки прямые, трицепс напряжён), поднимаете ягодицы и, передвигая ногами, толкаете корпус к штанге. При этом прогиб в спине увеличивается, руки помаленьку сгибаются. Делаете это, пока не станет больно в спине. Ставите ноги либо на рёбра, либо на подошву, жестко, максимально близко к голове, чтобы мост не разъехался.

Второй способ – в точности наоборот. Выезжаете за штангу, берете гриф, фиксируете ноги, жёстко, близко к стойкам. Выкидываете корпус вперед, животом вверх и фиксируете лопатки. Тренируйте мост! На тренировках вставайте в мостик из положения лёжа. 6 подходов по 20-30 секунд. Предварительно разогревшись, с каждым подходом старайтесь

всё ближе ставить ноги к голове. Каждый раз, ложась под штангу, уделяйте 5-15 секундному прогибу. Неважно, 20 или 200 там кг.

Перед любой тренировкой на жим гните спину об гриф 1-3 минуты. Просто подходите, садитесь на скамью спиной к штанге, а партнер прогибает вас за плечи назад. Поднимайте гриф с нулевой до 2-3 позиций, чтобы прогнуть спину в разных положениях. Рассматривать технику выполнения жима лежа на скамье начнем с технических правил.

Жим лежа на скамье (правила и порядок выполнения) Скамья должна быть расположена на помосте передней (головной) частью параллельно или под углом не более 45 градусов относительно передней стороны помоста. Атлет должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Подошва и каблуки его обуви должны соприкасаться с поверхностью помоста или блоков. Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках. При этом большие пальцы рук располагаются “в замке” вокруг грифа. Это положение тела должно сохраняться во время выполнения упражнения. Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста. На всех международных соревнованиях должны быть предоставлены блоки высотой 5, 10, 20, и 30 см для подкладывания под ступни ног. Разрешены легкие или очень незначительные движения ступней, находящиеся на помосте или на блоках. Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более 3-ех и не менее 2-ух 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. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см). В случае, когда атлет имеет старую травму или анатомически не может захватить гриф на одинаковом расстоянии обеими руками, он должен заранее предупреждать об этом судей перед каждым подходом. При этом, в случае необходимости, гриф штанги будет соответственно помечаться перед каждым подходом атлета. Использование обратного хвата запрещено. 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” (“replace”) 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. Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой “старт” (“start”). После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь и выдержать ее в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой. Неподвижное положение означает остановку. Рекомендуется применять “правило одной секунды”, то есть держать штангу на груди на счет “один”. Затем атлет должен выжать штангу вверх на прямые руки без избыточного (чересчур сильного) неравномерного выпрямления рук, причем выпрямление рук в локтях должно происходить одновременно (вместе). После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду “стойки” (“rack”) с одновременным движением руки назад. Если анатомически обе руки не могут быть выпрямлены полностью, атлет должен предупреждать об этом судей заранее перед каждым подходом. Причины, по которым поднятый в жиме лежа на скамье вес не засчитывается Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) плеч, ягодиц от скамьи или ступней от поверхности помоста (блоков), или передвижение рук по грифу. Допускаются легкие или незначительные движения ступней ног. Носки и каблуки должны оставаться на поверхности помоста (блоков). Поднятие и опускание, подсакивание или движение вниз (вдавливание в грудь) штанги после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении на груди таким образом, что это помогает атлету. Любое явное (чрезмерное) неравномерное выпрямление рук во время выполнения жима. Любое движение штанги вниз во время выполнения жима. Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные руки при завершении упражнения. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между

сигналами старшего судьи для облегчения подъема штанги. Любое касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима лежа на скамье.

Фазы выполнения упражнения жим лежа

Первая фаза. Приём предстартового положения состоит из:

а) расположение атлета на скамье (прогиб спины, расстановка ног); При расположении на скамье спортсмен должен стараться максимально прогнуть спину, сохраняя плечи и ягодицы в соприкосновении со скамьей. С января 2001 года техническими правилами разрешается отрывать голову от скамьи. Чем больше прогиб спины будет у атлета, тем меньше путь штанги, а следовательно меньше физических затрат. Причем высота моста может быть ограничена только гибкостью в поясничном и грудном отделах тела атлета, так как правилами соревнований высота моста не ограничена. При этом надо стараться подтянуть плечи как можно ближе к тазу. Первая точка опоры спортсмена в этом положении шея и трапеции, лопатки должны быть сведены и не должны касаться лавки, плечи опущены максимально вниз. Мышцы ног и спины находятся в напряженном состоянии, таз должен касаться лавки, но не опираться на неё. Вторая точка опоры – это ноги атлета. В данный момент очень важно, на какой высоте находится гриф штанги. Он должен лежать на стойках на такой высоте, при которой атлет может принять штангу от ассистента, не нарушая моста. Если штанга будет лежать высоко на стойках, атлету придется тянуться за ней и прогиб в пояснице у него уменьшится, что увеличит длину жима. При низком положении штанги на стойках, атлет не сможет прогнуться в полном объёме и будет испытывать затруднения при съёме штанги со стоек.

б) хват штанги; Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках. При этом большие пальцы рук располагаются “в замке” вокруг грифа. В основном, пауэрлифтерами используются 2 хвата: широкий (81 см), максимально допустимый правилами соревнований, при котором основная нагрузка ложится на грудные мышцы, средний хват (шириной 70-75 см), который сильнее включает в работу трицепсы и дельтовидные мышцы, в зависимости от длины рук и силового потенциала грудных мышц атлета. Из-за того, что все атлеты имеют разное строение тела, длину конечностей и сильные участки, идеальная ширина хвата может быть для всех разной. Но тем не менее, аксиома для всех одна: чем шире хват рук (но не более 81 см.), тем короче путь движения штанги от груди и, вследствие этого, производимая атлетом физическая работа будет меньшей. И наоборот, чем уже хват рук, тем длиннее путь движения штанги, а производимая физическая работа будет большей. Так же не надо забывать то, что чем шире хват рук, тем больше нагрузка ложится на грудные мышцы, а чем уже хват, тем больше нагружаются трицепсы и дельтовидные мышцы. Передняя доля дельтовидных мышц должна быть ниже линии грудных мышц.

в) съём штанги со стоек. Съём штанги осуществляется атлетом самостоятельно, либо с помощью ассистентов. В последнее время на всех международных соревнованиях штангу помогает снимать один ассистент по центру. Принимая штангу от ассистента со стоек, атлет слегка приподнимает таз, выводит штангу вперед и опускает её на прямых руках максимально вниз, путем сведения лопаток и опуская плечи вниз, затем опускает таз до касания скамейки. г) расположение ног. Ступни должны быть размещены как можно ближе к вертикальной проекции тазового пояса. Мышцы ног находятся в напряженном состоянии. Спортсмен должен, как бы стоять на ногах и только касаться ягодицами скамьи. Такая практика помогает стабилизировать всё тело, а мышцы, участвующие в упражнении работают более эффективно. Широко расставленные ноги встречаются так же часто, как стоящие близко друг от друга, но обе позиции включают элементы “смыкания” тела на скамейке.

Вторая фаза. Стартовое положение. После приема штанги от ассистента, атлет фиксирует штангу в неподвижном состоянии с полностью выпрямленными в локтевых суставах руками и ждет сигнала старшего судьи “старт” (“start”).

Третья фаза. Опускание штанги к груди. После сигнала старшего судьи атлет опускает штангу на грудь. Опускание штанги к нижнему обрезу грудных мышц должно осуществляться относительно медленно, с полным контролем напряжения всех участвующих в движении мышечных групп. При этом спортсмен делает встречное движение грудью к

штанге, не отрывая опорные точки тела от скамьи. Угол между плечом и туловищем составляет примерно 45 градусов как при опускании штанги вниз, так и при ее жиме от груди. Опускание штанги на грудь и жим от груди выполняется на задержке дыхания.

Четвертая фаза. Фиксация паузы со штангой на груди. После получения сигнала старшего судьи спортсмен должен опустить штангу на грудь и выдержать её в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой. Неподвижное положение означает остановку.

Пятая фаза. Жим штанги.

а) срыв штанги с груди; После видимой остановки штанги на груди, атлет вкладывает максимальное усилие в мышцы, осуществляющие непосредственно жим – большие грудные, дельтовидные, трицепсы и широчайшие. При так называемом “грудном” стиле жима, плечевые отделы рук должны располагаться перпендикулярно к туловищу, при этом извлекая максимальную пользу из включения в работу передних долей дельтовидных мышц. При “трицепсовом” жиме, локти должны быть смещены несколько ближе к туловищу. Первоначальный импульс срыву штанги с груди дают так же широчайшие мышцы спины, перемещая плечевые суставы атлета вперед. При “грудном” стиле штанга двигается практически в вертикальном плане с незначительным отклонением в сторону стоек, при “трицепсовом” – отклоняясь от вертикального плана назад. Мощный выдох производится в верхней трети жима, практически при дожимании на выпрямленные руки. Одни атлеты в момент опускания штанги на грудь напрягают грудные мышцы, а мышцы рук немного расслабляют. Они объясняют, что это необходимо для обеспечения резкого срыва от груди, маленького разгона, который достигается путем расслабления и затем резкого напряжения широчайших мышц спины с моментальным подключением в работу грудных мышц, дельтовидных и трицепсов. Другие атлеты кладя штангу на грудную клетку, не расслабляют мышцы рук, поэтому они не могут сделать резкий срыв штанги с груди. Когда атлет срывает штангу с груди, движение в этот момент должно идти от ног (путем их напряжения) в сторону головы, но ни в коем случае вверх, иначе произойдет отрыв таза от скамьи. Штанга должна двигаться примерно вертикально вверх, с небольшим уклоном в сторону стоек. Надо стараться, чтобы штанга не двигалась строго вертикально вверх или в сторону ног, это исключает из работы дельты.

б) прохождение “мертвой точки”; Высота и время проявления “мертвой точки” для каждого атлета сугубо индивидуальны. Их значения зависят от квалификации спортсмена, пола, процентного соотношения веса снаряда к индивидуально-максимальному результату в жиме лежа. Установлено, что с повышением квалификации спортсменов, в соревновательных условиях, наблюдается более выраженная “мертвая точка”. Вероятно, этот факт связан с приближением веса снаряда к рекордному результату определённого спортсмена. Время проявления данной зоны от ГП между 4-ой и 5-ой фазами в среднем составляет 0,4 – 1,2 с. В зависимости от антропометрических особенностей лифтера расстояние от груди в это время равно 11 – 18 см. в) дожим. Во время финальной части жима, (примерно в верхней трети жима) рекомендуется сделать мощный резкий выдох. Выпрямление рук в локтях должно происходить одновременно.

Шестая фаза. Фиксация штанги в конечной позиции на прямых руках, до команды старшего судьи “на стойки” – (“task”). После полного и одновременного выпрямления рук атлет фиксирует штангу в неподвижном положении и ждет сигнала старшего судьи “на стойки” (“task”). Седьмая фаза. Возвращение штанги на стойки (после команды старшего судьи “на стойки” – (“task”). После сигнала старшего судьи, атлет возвращает штангу на стойки самостоятельно или с помощью ассистентов за счет смещения центра тяжести снаряда, находящегося в выпрямленных вверх руках, назад, за вертикальную проекцию глаз атлета.

Ошибки в технике соревновательного жима лежа

1) Не отцентрированный хват грифа снаряда; может привести к перекосу и как следствие к неравномерному выжиманию штанги, что запрещено техническими правилами;

2)“незамкнутый” хват грифа; в виду травмоопасности этот хват запрещен техническими правилами;

3)слишком близкое расположение головы к стойкам; если лечь на скамью так, что гриф будет находится ниже линии глаз, то при жиме штанги можно задеть стойки, что приведет к ненужному трению грифа о стойки или остановки штанги; неоптимальный угол сгибания ног в коленных суставах;

4)неоптимальный угол сгибания ног может привести к расслаблению мышц спины и уменьшению прогиба (моста), что удлинит путь штанги и увеличит затрачиваемые усилия спортсмена;

5)не соблюдение неподвижном положении на груди (паузы), отбив грифа от груди; выжимание штанги без видимой остановки штанги на груди, или вдавливание штанги на грудь без остановки или отбив грифа от груди запрещено техническими правилами соревнований;

б)неполное “выключение” рук в конечной точке жима; не полное выключение рук запрещено техническими правилами. Если анатомически обе руки не могут быть выпрямлены полностью, атлет должен предупреждать об этом судей заранее перед каждым подходом.

7)отрыв пяток после начала жима; отрыв пяток после начала жима запрещено техническими правилами;

8)отрыв таза от поверхности скамьи;

9)отрыв таза от поверхности скамьи запрещен техническими правилами.

Максимальное количество баллов за выполнение упражнений «жим лежа» мероприятий периодического контроля - 18 баллов.

За каждую из 9 ошибок снимается по 2 балла.

Становая тяга

Становая тяга – самое впечатляющее и самое зрелищное из трёх соревновательных упражнений в пауэрлифтинге. В связи с тем, что становая тяга является завершающим упражнением в соревнованиях по пауэрлифтингу, именно поэтому результат в тяге, зачастую, становится решающим фактором в выступлении атлета. Поэтому атлетам - пауэрлифтерам очень важно обладать совершенной техникой выполнения становой тяги, а для этого необходимо четко изучить технические требования к этому виду движения.

Становая тяга (правила и порядок выполнения)

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 подъёма штанги в тяге ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды “вниз” (“down”).

3.Сигнал не подается до тех пор, пока штанга не будет удерживаться в неподвижном положении и атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции. Если штанга слегка дрожит (трясется) при прохождении колен, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

4.Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять её 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, 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 для того, чтобы не засчитывать поднятый вес. В случае сомнения судейское решение должно приниматься в пользу атлета.

5.Шаги вперед или назад, хотя боковое горизонтальное движение подошвы или покачивание ступней между носками и пяткой разрешаются.

6.Опускание штанги до получения сигнала старшего судьи.

7.Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, то есть выпускание штанги из рук.

8.Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения тяги.

Фазы

Ошибки при выполнении становой тяги

1.Несимметричный хват грифа; может привести к перекосу штанги.

2.Узкая постановка ног; если уменьшить расстояние между ступнями, то увеличится путь при подъеме штанги, чем шире постановка ног, тем меньше путь штанги.

3.Перенос центра тяжести атлета на носки или на пятки; если гриф штанги окажется ближе к носкам, то в начальной фазе увеличится рычаг между опорой и центром тяжести. В результате, возрастет нагрузка на спину и значительно усложнится отрыв штанги от помоста. Подъем с опорой на пятки приводит к тому, что атлет тянет штангу на себя, гриф приходит в тесное соприкосновение с телом и появляется абсолютно не желательное трение между ними.

4.Слишком большой разворот ступней; в исходном положении слишком большой разворот ступней приводит к плохой устойчивости в конечной фазе и требует более точного исполнения всего движения.

5.Не разведение коленей в стороны; в стартовом положении плохая разводка коленей удаляет таз от грифа штанги, увеличивает нагрузку на поясницу и создает трудности при отрыве штанги от помоста.

6.Начало движения вверх с плечами, проекция которых не совпадает с вертикальной проекцией грифа; эта ошибка может привести к удалению грифа штанги от ног, что приводит к увеличению нагрузки на поясницу.

7.Попытка срыва снаряда с пола рывком; атлет может потерять контроль над штангой, и как следствие не подъем штанги.

8.Слишком раннее выпрямление ног в начале тяги. может привести к смещению центра тяжести штанги вперед (зависанию штанги впереди), что приводит к резкому увеличению нагрузки на мышцы спины.

9.Опережение поднимания таза по отношению к подниманию плечевого пояса; в начальной фазе подъема таза раньше плеч приводит к наклону корпуса, а значит к тем же последствиям: увеличению нагрузки на поясницу, усложнению отрыва штанги и выпрямлению корпуса в конечной фазе.

10.Слишком раннее включение трапецевидных мышц; подъем плеч перед тем, как отвести их назад приводит к обратному движению штанги, запрещенному правилами.

11.Наклон головы вперед при осуществлении тяги; наклон головы вперед расслабляет мышцы спины и приводит к её округлению.

12.Округление спины в начальной или конечной фазе тяги; Округление спины в любой фазе выполнения тяги приводит к тому, что вся нагрузка ложится на низ спины – на поясницу. Чем сильнее наклон вперед, тем меньше нагрузка на ноги, и тем больше на спину. Этот вид техники тяги очень травмоопасен.

Становая тяга

Максимальное количество баллов за выполнение упражнений «становая тяга» мероприятий периодического контроля - 24 балла.

За каждую из 12 ошибок снимается по 2 балла

Тренеры и атлеты должны помнить, что лучший способ исправить ошибку – найти и устранить её вызывающие причины. И если их несколько, то очень важно определить главную. Иногда, не зная точного направления движения, атлет наугад, опираясь на приобретенные ранее навыки, нерационально включает те или иные группы мышц. Подбирая упражнения для исправления ошибки, следует руководствоваться следующими методическими указаниями: снизить вес штанги и скорость выполнения упражнения; разбить соревновательное упражнение на части; в первую очередь использовать такие подводящие упражнения, которые вынуждают атлета принимать требуемые положения тела, ведущие к исправлению не правильной техники; работа над исправлением ошибок и закреплении новых навыков техники должна вестись на 60-70% весах с последующим, постепенным увеличением весов.

Источник: <https://trenexpert.ru/stanovaya-tyaga-powerlifting/>

Описание различных взаимных страховок учащимися

Баллы	Критерий	Знание и умение страховать других при выполнении тех или иных действий
6	Высокий	Пошагово, не отвлекаясь, выполняет страховочные элементы по отношению к страхуемому, сопровождает его от начальной до конечной стадии страховки при выполнении всех 3 видов упражнений в пауэрлифтинге
6		Пошагово, выполняет страховочные элементы по отношению к страхуемому, сопровождает его от начальной до конечной стадии страховки при выполнении всех 3 видов упражнений в пауэрлифтинге. При этом может ответить на отдельные реплики других учащихся объединения, что является отрицательным моментом в процессе страховки
5	Средний	Выполняет страховочные элементы по отношению к страхуемому, сопровождает его от начальной до конечной стадии страховки при выполнении всех 3 видов упражнений в пауэрлифтинге, нарушая при этом пошаговость страховки. Отвечает на отдельные реплики других учащихся объединения
4		Выполняет страховочные элементы по отношению к страхуемому, сопровождает его от начальной до конечной стадии страховки при выполнении 2 видов упражнений в пауэрлифтинге, нарушая при этом пошаговость страховки. Отвечает на отдельные реплики других учащихся объединения
3		Выполняет страховочные элементы по отношению к страхуемому, сопровождает его от начальной до конечной стадии страховки при выполнении 1 вида упражнений в пауэрлифтинге, нарушая при этом пошаговость страховки. Отвечает на отдельные реплики других учащихся объединения
2	Низкий	Нет знаний и умений по страховке. Не допускается к страховке
1		
0		
0		

Метод определения уровня ожидаемых результатов состоит в подсчете и анализе нижеописанных критериев исходя из описания различных оценочных мероприятий.

Максимальная сумма баллов при страховке – 6, минимальная – 1.

Таким образом, максимальное набранное количество баллов обеспечивают учащемуся достичь высокого уровня освоения программы к концу 2 года обучения (**32+18+24+6=80**).

Баллы – это не оценки. Это математический инструмент для определения высокого, среднего или низкого уровня освоения знаний.

При проведении аттестации по завершению первого года обучения и завершения реализации программы за деятельность в сопроводительных и конкурсных мероприятиях (участие и призовые места) предусмотрены дополнительные баллы:

Уровень	Муниципальный	Республиканский	Всероссийский и Международный
Одно участие*	1 балл	2 балла	3 балла
Одно участие в очно- заочном конкурсе	2 балла	3 балла	4 балла
Гран-при и 1 место	3 балла	4 балла	5 баллов
2 место	2 балла	3 балла	4 балла
3 место	1 балл	2 балла	3 балла
Участие в интернет- конкурсе	1 балл	1 балл	1 балл
Призовые места в интернет-конкурсе	1 балл	1 балл	1 балл

* в выставке, конференции, олимпиаде, концерте и т.п.