

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЕЛАТЬМА»

  
«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГАУ ДО РО «СПШ «Елатьма»  
А.В. Умнов  
28.08.2023 г.

Приказ № 217 от 28.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«АФК ПОДА. Легкая атлетика»

Программа предназначена для детей дошкольного возраста (6-17 лет).  
Срок реализации - бессрочно.  
Программа рассчитана на 36 недель, 216 часов в год.

**Разработчики программы:**  
Заместитель директора Юлия Сергеевна Громова  
Тренер-преподаватель Ольга Николаевна Морозова

р. п. Елатьма,  
Рязанской области  
2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ.

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2	УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН	8
3	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПЛАНА	8
4	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	14
5	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ	35
6	СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ	37
7	ЦИФРОВЫЕ РЕСУРСЫ	42
8	ПРИЛОЖЕНИЕ №1	44

## **ВВЕДЕНИЕ.**

### **Нормативно-правовые основания проектирования дополнительных общеразвивающих программ:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 628- р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г № 816).

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

### *Дополнительная общеразвивающая программа «АФК ПОДА. Легкая атлетика».*

Паралимпийский спорт берет начало в 1880-х годах. Однако только разработка в 1945 году нового режима лечения людей с травмами спинного мозга привела к развитию всемирного спортивного движения для инвалидов, известного сегодня как Паралимпийское движение. В настоящее время в мировом сообществе сложилось несколько направлений функционирования адаптивного спорта. Наибольшее распространение и признание мировой общественности получили три из них: паралимпийское, сурдлимпийское и специальное олимпийское. Паралимпийское направление курирует Международный паралимпийский комитет (IPC) и охватывает лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и зрения. Спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата курируют международные спортивные организации:

- ISOD – Международная федерация инвалидов лиц с ампутациями конечностей;
- CP-ISRA – Международная ассоциация спорта и отдыха спортсменов с церебральным параличом;
- ISMWSF – Международная спортивная федерация лиц с повреждением спинного мозга (с последствиями травм позвоночника и спинного мозга) или Международная Стоук-Мэндвильская спортивная организация колясочников).

В дальнейшем, 2006 г. международные спортивные организации ISOD и ISMWSF объединились в единую организацию: IWAS – Международная федерация спорта на колясках и лиц с ампутационными поражениями.

Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (далее – спорт лиц с поражением ОДА) является частью системы адаптивной физической культуры и спорта в Российской Федерации – составляющей физической культуры как части общей культуры общества. Адаптивный спорт часто отождествляют с лечебной ФК, физической реабилитацией, адаптивным физическим воспитанием. Однако для адаптивного спорта, в отличие от указанных социально значимых отраслей, свойственна специфическая соревновательная деятельность, которая в соответствии с особенностями спорта в целом выступает его системообразующим фактором.

Целью адаптивного спорта является социализация инвалидов, удовлетворение их потребностей и реализации возможностей в условиях соревновательной деятельности, предполагая возможность достижения поставленной цели на разных результативных уровнях – как общее оздоровление, преодоление неуверенности в собственных силах и победа над своей «несостоятельностью», так и достижение максимально спортивного результата, установление рекорда, демонстрация наивысших человеческих возможностей. Как это ясно из наименования (ПОДА – поражение опорно-двигательного аппарата) в

соревнованиях по различным дисциплинам спорта лиц с ПОДА принимают участие спортсмены-инвалиды, имеющие различные нарушения в состоянии здоровья и отклонения в развитии ОДА: лица с ДЦП, ампутанты, колясочники и т.д.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Новизна программы** – программа предназначена для подготовки спортсменов с ПОДА вместе со спортсменами, имеющие незначительные ограничения в здоровье.

**Актуальность программы** определяется наличием потребности у детей с ОВЗ в спортивной деятельности, как средстве самопознания, самовыражения и развития. Занятия спортом дают возможность укрепить здоровье, скорректировать телосложение, реализовать творческую активность. Спорт воспитывает морально-волевые качества ребёнка: терпение, настойчивость, ответственность. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают занятия спортом средством физического и морального воспитания детей.

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы обусловлена тем, что движение содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Легкая атлетика является одним из лучших средств социализации ребенка с ОВЗ.

**Цель программы:** привлечение максимально возможного числа детей-инвалидов и лиц с ОВЗ.

**Задачи программы:**

Оздоровительные:

- укрепление здоровья воспитанников, способствование гармоничному психофизическому развитию личности обучающегося;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки;
- обеспечение мер по предупреждению и профилактике заболеваний сердечно - сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата детей и подростков;
- повышение работоспособности всего организма;
- приобщение детей с ОВЗ возраста к здоровому образу жизни;
- коррекционно-реабилитационное развитие двигательной активности.

Развивающие:

- общее физическое развитие, выработка двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей у детей с ОВЗ;
- расширять спектр двигательных умений и навыков;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

- расширять знания о значении занятий легкой атлетикой;
- обучать технике движениям рук и ног в избранном виде спорта;

- обучать правильной технике в различных дисциплинах легкой атлетике.

Валеологические:

- улучшение психоэмоционального состояния;
- снятие психологической напряженности и создание позитивного настроения;
- выработка привычек здорового образа жизни;
- привитие жизненно-важных гигиенических навыков.

Воспитательные:

- воспитание нравственно-волевых качеств, дисциплины и организованности;
- выработка осознанного и ответственного отношения к своим поступкам, к взаимодействию со сверстниками.

**Адресат программы** – обучающиеся с ОВЗ в опорно – двигательном аппарате 6-17 лет без базовых знаний легкой атлетике, желающие заниматься избранным видом спорта.

**Срок реализации программы:** бессрочно.

**Формы обучения:** очная.

**Форма организации деятельности:** групповая.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 2 академических часа (академический час 45 минут), 36 рабочих недель, 216 часов в год.

**Ожидаемый результат** в освоении данной программы:

- повышение уровня оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья;
- коррекция и развитие познавательных процессов (память на двигательные действия, внимания к своим движениям и действиям и т.п.);
- формирование здорового образа жизни;
- повышение уровня развития физических качеств;
- умение контролировать психическое состояние;
- умение правильным элементам техники в легкой атлетике.

**Критерии и способы определения результативности.** Для оценки освоения умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольным тестированием, в которой фиксируются результаты обследования.

**Примерные контрольные тесты для отслеживания динамики в учебно-тренировочном процессе.**

№	Контрольные упражнения для мальчиков и девочек
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту)
2.	Прыжок в длину с места (3 попытки, см.)
3.	Бег 30м (с)
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
5.	Метание теннисного мяча в цель (10 попыток).
6.	Метание снаряда на дальность
7.	Приседание с прямыми ногами (кол-во раз за 1 минуту)
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см).

9.	Проба Ромберга (пяточно-носочная) (с)
10.	Плавание (кроль на груди, кроль на спине, брасс) (мин, с)

**Формой подведения итогов являются соревнования и контрольные нормативы в конце каждого года.**

## **2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН.**

№	Разделы подготовки	Месяцы												годовой объем	
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	час	%
1	Общая физическая подготовка	20	24	24	24	22				26	26	24	26	216	100
	<b>ИТОГО</b> количество часов в месяц	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>22</b>				<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>216</b>	<b>100</b>

### 3 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПЛАНА.

**Спортивно-оздоровительный этап** предполагает привлечение максимально возможного числа детей с нарушением опорно-двигательного аппарата к систематическим занятиям доступными видами легкой атлетики для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств. Критерии оценки деятельности учреждения, осуществляющего деятельность по адаптивной физической культуре и спорту (АФК):

1. Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий.
2. Динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей индивида.
3. Динамика индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность, грудной клетки, жизненная емкость легких) и основных физических качеств занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности).
4. Уровень освоения навыков гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими; способности к самостоятельному передвижению.

Физкультурно-оздоровительный этап может длиться весь период учебно-тренировочных занятий в учреждении.

На спортивно-оздоровительном этапе принимаются дети с отклонениями в развитии или состоянии здоровья, инвалиды 5-17 лет, желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом, при наличии у них рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации инвалидов; у детей с отклонениями в развитии или состоянии здоровья – направления или разрешения (допуска) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.



Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти (Пункт 1 статьи 34.5 Федерального закона от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. 23.07.2013).

**Особенности формирования групп и определение объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки.**

(согласно приложению №1 к приказу Минспорта РФ от 27.12.2013 N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»)

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек) <2>	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	15 – 20	30	до 6 <3>

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

**Учебно-тренировочный план рассчитанный на 36 рабочих недель.**

№ п/п	Содержание учебно-тренировочных занятий	Год обучения	
		1 год	2 год
1.	Легкая атлетика.	144	144
2.	Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Реабилитационные тренажеры. Бочча, настольный теннис, дартс и другие виды спорта.	Во время учебно-тренировочного процесса по легкой атлетике	Во время учебно-тренировочного процесса по легкой атлетике
3.	Плавание.	72	72

4.	Контрольные испытания.	По мере необходимости во время учебно-тренировочного процесса по легкой атлетике и плаванию	По мере необходимости во время учебно-тренировочного процесса по легкой атлетике и плаванию
5.	Участие в спортивных соревнованиях.	Согласно календарному плану	Согласно календарному плану
6.	Общее количество часов:	216	216

**Календарно-тематическое планирование**  
**Легкая атлетика ПОДА**

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
	Легкая атлетика:	<b>144</b>
1.	Бег на короткие и длинные дистанции	36
2.	Прыжки с места и с разбега	12
3.	Метание	12
4.	Тренажерный зал	12
5.	ОРУ	72
	Плавание:	<b>72</b>
1.	Кроль на груди	24
2.	Кроль на спине	24
3.	Брасс	24
4.	Итого:	<b>216</b>

**Легкая атлетика.**

**Легкая атлетика** представлена несколькими видами спорта и объединяет в себе пять дисциплин: бег, спортивная ходьба, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метание (диска, копья, молота), толкание ядра, легкоатлетические многоборья. Это старейший, один из основных и наиболее массовых видов спорта. С 1960 года легкая атлетика представлена на Паралимпийских Играх. В легкоатлетических состязаниях принимают участие спортсмены с самыми разнообразными нарушениями здоровья. Проводятся состязания колясочников, протезистов.

**Ходьба.** Спортивная ходьба по технике движений отличается от всех видов ходьбы постановкой, выпрямленной в коленном суставе ноги. Однако, общим для всех видов ходьбы является постоянный контакт ноги с грунтом одной или двух ног одновременно. За появление фазы полета скороходы

дисквалифицируются намного чаще, чем за другую наказуемую ошибку, когда согнута опорная нога ходока в момент вертикали. Моментом вертикали называют момент начала обгона маховой ноги опорной. Скорость в спортивной ходьбе вдвое-втрое выше, чем в обычной, и достигает 14-16 км/час. Рекорды в спортивной ходьбе регистрируются на дорожке стадиона не более 500 м на дистанциях от 3-х км до результатов суточной ходьбы (более 200 км). Высшие достижения регистрируются на шоссе. На крупнейших соревнованиях мужчины идут 20 км и 50 км, а женщины идут 20 км.

**Бег.** Бег занимает наибольшую часть программы легкой атлетики и имеет 4 разновидности: гладкий бег, бег с препятствиями (искусственными и естественными), эстафетный бег.

**Прыжки.** Прыжки в легкой атлетике проводятся в длину, в длину тройным, в высоту и в высоту с шестом (для мужчин и для женщин). Результат фиксируется в метрах и сантиметрах.

**Метания.** В метания входят:

- толкание ядра весом 7,257 г для мужчин и 4000 г — для женщин,
- метание молота такого же веса,
- метание копья (800 г и 600 г),
- метание диска (2 кг и 1 кг).

Последние два вида являются вспомогательными для обучения метанию копья. Во всех видах метаний производится предварительный разгон снаряда, позволяющий увеличить скорость снаряда при отрыве от рук метателя (вылете).

**Многоборья.** Легкоатлетические многоборья включают много видов легкой атлетики. Классическое мужское десятиборье — это бег на 100, 400, 1500 м, 110 м с барьерами, прыжки в высоту, с шестом, в длину, метание копья, диска, толкание ядра. Классическое женское семиборье – это бег 100 м с барьерами, 200 м, 800 м, прыжки в длину и в высоту, метание копья и толкание ядра. Результат определяется в очках, подсчет которых идет по специальной таблице. Состязания по легкой атлетике среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата проходят по спортивным дисциплинам в зависимости от пола и степени функциональных возможностей (см. таблицу ниже).

Дисциплины	Мужчины	Женщины
Бег	60 м	60 м
	100 м	100 м
	200 м	200 м
	400 м	400 м
	800 м	800 м
	1500 м	1500 м
	3000 м	3000 м
Бег	5000 м	5000 м
	10000 м	10000 м
	на шоссе 42,195км	на шоссе 42,195км
	эстафета 4x100м	эстафета 4x100м

	эстафета 4x400м	эстафета 4x400м
Прыжки	Прыжки в длину	Прыжки в длину
	Прыжки в высоту	Прыжки в высоту
	Тройной прыжок	
Метания и толкания	Ядро	Ядро
	Диск	Диск
	Копье	Копье
	Клаб	Клаб
Пятиборье	Пятиборье	Пятиборье

Спортсмены в легкой атлетике для участия в соревнованиях разделяются на классы. Система классификации Комитета по легкой атлетике Международного Паралимпийского комитета определяет, какую максимальную функцию спортсмен может иметь в отдельном классе: классификации спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, церебральным параличом, прочими неврологическими и локомоторными нарушениями.

### **Плавание.**

**Плавание** – это дисциплина, входящая в программу Паралимпийских игр, которая заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. Независимо от вида плавания, под водой пловцу разрешается проплыть не более 15 метров (на старте или после поворота). В спортивном плавании существуют 4 стиля:

**Кроль** – самый быстрый вид плавания, который характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, ноги при этом попеременно поднимаются и опускаются.

**Кроль на спине** — стиль плавания, который визуально очень похож на обычный кроль. Спортсмен также совершает попеременные гребки руками с попеременным поднятием и опусканием ног, но плавает на спине и совершает пронос прямой рукой над водой;

**Брасс** – вид плавания, в котором спортсмен лежит на груди, а руками и ногами выполняет симметричные движения в плоскости, которая параллельна водной поверхности.

**Баттерфляй** — один из наиболее технически сложных и утомительных видов плавания. При передвижении баттерфляем спортсмен совершает широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, а ноги и таз совершают волнообразные движения. Считается вторым по скорости после кроля.

### **Особенности вида спорта лиц с поражением ОДА.**

Плавание является одним из главных видов спорта со времен первых Паралимпийских Игр 1960 года в Риме. Так же как и на Олимпийских Играх, участники соревнуются в дисциплинах вольный стиль, плавание на спине,

баттерфляй, брасс и комплексное плавание. Управляющий орган – Международная Федерация Плавания (FINA).

Данная спортивная программа происходит из традиций физиотерапии, реабилитации и гидрореабилитации инвалидов, средств адаптивной физической культуры с применением методик гидрореабилитации с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья спортсменов-инвалидов. Многолетний опыт, накопленный преподавателями, аспирантами кафедры плавания и кафедры ТиМ адаптивной физической культуры СПб НГУ им. П. Ф. Лесгафта, подтверждает, что плавание доступно инвалидам всех групп функциональных ограничений, таких как потеря конечностей, церебральный паралич (отсутствие координации, ограничения подвижности), травм позвоночника (слабость или паралич, влияющие на конечности) и другие нарушения, имеющиеся у спортсменов. Единственным условием является запрет на применение протезов и прочих вспомогательных устройств. В качестве важнейшего условия социализации и социальной интеграции участников соревнований, организаторами паралимпийского спорта принята традиционная модель (система) проведения соревнований, которую используют здоровые спортсмены как на Олимпийских играх, первенствах, чемпионатах и кубках Мира, так и на региональных и национальных соревнованиях различного уровня.

Правила FINA для спортсменов с ограниченными возможностями несколько модифицированы. В Паралимпийских соревнованиях разрешены старты из положения сидя или стоя около тумбы, с воды или с помощью ассистента, помогающего держать баланс на тумбе. При этом исключается какое-либо преимущество.

Спортсмены с разными ограниченными возможностями стартуют разными способами в зависимости от своего класса. В предварительных соревнованиях в каждом классе участвуют по восемь спортсменов в каждом заплыве, а затем лучшие восемь в своем классе соревнуются в финале.

Чем выше номер класса, тем ниже степень поражения, например, класс 1 соответствует большой неспособности, а класс 10 – минимальной неспособности. Это учитывается при классификации спортсмена.

Пловцы разделяются на следующие категории:

- 10 классов (S1-S10) вольным стилем, на спине и баттерфляем,
- 10 классов (SM1-SM10) индивидуальное комплексное плавание,
- 9 классов (SB1-SB9) брассом.

1. Полиомиелит, минимально влияющий на одну нижнюю конечность
2. Незначительное проявление спастики и/или атаксии в определенных тестах.
3. а) Ампутация одной ноги ниже колена, культя больше, чем 3/4;  
б) Ампутация одной руки ниже локтя, культя больше, чем 1/2.
4. а) Ограничения в тазобедренном суставе, связанные с нарушением функции ноги.  
б) Анкилоз обеих лодыжек, минимальная слабость ног.

#### 4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

В дополнительной общеразвивающей программе «Легкая атлетика АФК ПОДА» изложен материал, отражающий спортивно – оздоровительную работу легкоатлетов с поражением ОДА на спортивно – оздоровительном этапе.

В программе даны методические рекомендации и требования по организации и планированию тренировочной работы по спортивно - оздоровительной подготовке, отбору и комплектованию групп, уровню развития физических, психофизиологических качеств и способностей занимающихся.

Основными формами осуществления дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика АФК ПОДА» являются:

- групповые (при необходимости дополнительные индивидуальные) тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (если есть необходимость);
- тренировочные занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика (при необходимости);
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль показателей ОФП.

Раз в год спортсмены должны проходить диспансеризацию. Обследуется характер питания спортсменов, острота зрения, умственная работоспособность, утомляемость, функциональные возможности сердечно -сосудистой системы, рост, вес. Все это значительно помогает осуществлять контроль соответствия тренировочного режима, нагрузок физическим возможностям занимающихся.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании тренировочных занятий со спортсменами с поражением ОДА должны быть сформулированы частные вспомогательные задачи:

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.);
- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;
- нормализация тонуса мышц;
- улучшение мышечно-суставного чувства;
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
- улучшение деятельности сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация.

При долгосрочном планировании в спорте учитывается тот факт, что в современных условиях многолетняя спортивная подготовка (МСП) затрагивает

всю восходящую стадию возрастной периодизации, начиная с детства. В качестве критерия управления МСП используются такие показатели, как биологический возраст, а также соматотип.

**Биологический возраст** - степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

**Пубертатный период** - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

**Сенситивный период** - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

### **Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.**

Многолетний процесс спортивной подготовки ориентирован на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в плавании. Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

### **Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет.**

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела - в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года, после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела.

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм 80 массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам.

Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа.

Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются.

На протяжении всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. Вначале - за счет увеличения «запаса силы», в последующем - за счет повышения гликолитической производительности и локальной работоспособности. Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14-15 лет (за счет «запаса силы» и совершенствования гликолитического и алактатного механизма энергообеспечения). В начале этапа прирост специальной силы в воде (при плавании на привязи) идет параллельно с увеличением мышечной массы, а в конце - за счет реализации «запаса силы».

### **Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет.**

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела - до 17-18 лет. Пик прироста массы тела - в 14 - 15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы.

Наиболее высокие темпы прироста аэробной мощности (МПК) и скорости плавания на уровне ПАНО отмечаются в 14-15 лет. Высокие темпы прироста МПК сохраняются до 16 лет, индивидуальный максимум аэробной мощности достигается к 17-18 годам. Относительный показатель МПК стабилизируется и даже может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы.

В результате естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

Реализация силовых потенциалов в гребковых движениях зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной силы в воде - 14-17 лет.



Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у юных спортсменов (см. таблицу ниже)

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности				+	+	+	+				
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, то есть тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Обучение двигательным действиям, особенно у спортсменов с отклонениями в развитии, является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повысится, если тренер будет умело сочетать традиционные методы обучения, используя физические упражнения, с методами объяснения и наглядности.

В начале обучения следует очень осторожно подходить к соревновательным моментам, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к появлению ошибок, которые исправлять гораздо труднее, чем их предупреждать тела и отдельных конечностей.

### **Характеристика годичного цикла подготовки спортсменов - инвалидов.**

В годичном тренировочном цикле легкоатлетов так же, как и у здоровых спортсменов, четко просматриваются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. В зависимости от календаря соревнований годичный цикл может быть одно цикловой или двух цикловой.

Наиболее длительным периодом является подготовительный, состоящий из двух этапов – обще - подготовительного и специально-подготовительного, общая задача которых заключается в развитии спортивной формы легкоатлетов. Особенностью данного этапа является то, что построение микроциклов в мезоцикле проходит по следующей схеме: на обще подготовительном этапе – 2-3 недели рабочие, неделя восстановительная. У спортсменов с нарушениями в состоянии здоровья рабочих недель на одну меньше, чем у здоровых спортсменов.

**Общеподготовительный этап** включает в себя два мезоцикла со своими определенными задачами:

- а) втягивающий обще подготовительный – постепенное увеличение объемов средств общефизической подготовки;
- б) базовый обще подготовительный – развитие силы, скоростных качеств, выносливости средствами общефизической подготовки, техническая подготовка

Основными средствами подготовки, используемыми в указанных мезоциклах, являются неспецифические упражнения обще функционального действия. До 75% времени тренировочного воздействия уделяется развитию аэробных механизмов спортсменов.

Вместе с тем в базовом мезоцикле находят применение и специализированные тренировки, занимающие более трети общего времени, затраченного на тренировку.

**Специально-подготовительный этап** состоит из следующих мезоциклов:

- а) базовый специализированный, основные задачи которого заключаются в следующем:

- перенос тренированности с общефизических упражнений на специализированные;
- развитие силовой/скоростной выносливости, техники выполнения упражнений (в зависимости от избранного вида).

- б) восстановительный мезоцикл, основными задачами которого являются:

- восстановление физической и психической работоспособности;
- профилактика нарушений здоровья, лечение возможных травм;

- в) специально-подготовленный мезоцикл, основные задачи которого таковы:

- повышение уровня специальной подготовленности;
- поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности;
- поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности средствами ОФП и технико-тактической подготовки.

Основными признаками мезоцикла: невысокий темп тренировочного процесса, постепенный рост объемов работы по сравнению с предыдущим мезоциклом; средства ОФП занимают до 40% от общего, затраченного на тренировку времени; в конце мезоцикла около 60% тренировочного времени уделяется специальной подготовке при значительном увеличении тренировочных нагрузок;

г) контрольно-подготовительный мезоцикл (3-4 недели) имеет следующие задачи:

- определение уровня подготовленности;
- дальнейшее развитие специальной подготовки;
- дальнейшее совершенствование техники.

Характерные признаки мезоцикла: объемы тренировок достигают максимума ко времени тренировочного воздействия; активно используются специальные тренировки; интенсивность тренировочных занятий достигает максимума в годичном цикле подготовки.

Необходимо отметить, что с завершением контрольно-подготовительного мезоцикла заканчиваются два подготовительных цикла, первый из которых включает из себя время от вводного обще подготовительного до момента начала восстановительного мезоцикла, второй – с начала восстановительного до окончания контрольно-подготовительного мезоцикла, входящего в соревновательный (основной) период.

**Соревновательный этап.** На соревновательном этапе решаются следующие задачи:

- достижение наивысшей спортивной формы к главным стартам сезона;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

**Переходный период.** Задачи переходного периода заключаются в постепенном снижении уровня спортивной тренированности, профилактике психофизического утомления. Основное время тренировок спортсмены уделяют нагрузкам аэробной направленности средствами ОФП.

Основное содержание тренировочной работы в мезоциклах составляют микроциклы, в основе которых заложена семидневная схема. В зависимости от целей и задач микроциклов меняется количество тренировочных дней и тренировок, дней отдыха, интенсивность отдельных занятий в микроцикле. Объемы тренировочных нагрузок в отдельных микроциклах в зависимости от задач имеют значительные колебания не только во времени тренировочных занятий, но и в средствах ОФП и технико-тактической подготовки. При двух цикловом планировании переходный период сокращается или проводится в начале следующего обще подготовительного этапа.

В процессе многолетней тренировки спортсменов-инвалидов чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- постепенное увеличение темпов роста нагрузок, начиная с момента времени выбора спортивной специализации и на последующих этапах подготовки при отсутствии врачебных противопоказаний;
- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным и половым особенностям, возможностям организма спортсменов с учетом диагноза, уровня физической подготовленности обучающихся.

### **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка направлена на общее развитие организма легкоатлета: укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, улучшение координационных способностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

С возрастом и ростом мастера количество задач всестороннего физического развития и упражнений ОФП уменьшается, и они становятся более специализированными.

Объем упражнений ОФП в системе тренировки спортсмена зависит от его подготовленности. Под подготовленностью подразумевается работоспособность сердечно - сосудистой и дыхательной систем, процессов обмена и выделения. Чтобы повысить функциональные возможности этих систем, необходимы тренировки в кроссах, в ходьбе на лыжах. Это позволит спортсменам повысить общие функциональные возможности организма, а значит увеличить объем специальной тренировки и улучшить восстановительные способности.

Также необходимо выполнять профилактические и корригирующие упражнения. Так, например, нужно укреплять мышцы, почти не участвующие в выполнении избранного вида легкой атлетики, но которые могут быть повреждены при случайных отклонениях в технике движений. Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

### **Развитие силы.**

Под силой как физическим качеством, необходимо понимать преодоление внешнего сопротивления или противодействие ему путем мышечных усилий.

#### ***Упражнения для развития и совершенствования силы:***

1. Статические упражнения с собственным весом.
2. Упражнения с набивными мячами.
3. Прыжковые упражнения.
4. Упражнения с партнером: приседания с партнером на плечах, упражнения с преодолением сопротивления партнера и т.д.
5. Упражнения с амортизаторами.
6. Упражнения с отягощениями.
7. Упражнения на атлетических тренажерах.

В большей мере упражнения для развития силы нужно применять в подготовительном периоде тренировки и меньшей - в соревновательном.

### **Развитие выносливости.**

Выносливость - способность спортсмена к длительному выполнению какого-либо вида деятельности без снижения его эффективности □ способность противостоять утомлению. Основную нагрузку при развитии выносливости берет на себя сердце, а также система дыхания и работающие мышцы. Глубокое дыхание, являющееся неотъемлемой частью программы, обеспечивает мышцы кислородом, что повышает выносливость и снимает мышечную напряженность. Выносливость необходима всем легкоатлетам и для участия в соревновании, и для выполнения большого объема тренировочной работы.

#### ***Упражнения для развития и совершенствования выносливости:***

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин).

### **Развитие быстроты.**

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный отрезок времени - является важной характеристикой двигательной деятельности. Быстрота проявляется в следующих формах: скрытый период двигательной реакции, темп движений и их точность во времени, скорость перемещения отдельных звеньев тела в пространстве. Быстрота определяется рядом факторов, ведущее место среди которых принадлежит подвижности нервных процессов, т.е. смене процессов возбуждения и торможения.

Высокий уровень быстроты позволяет легкоатлетом легче выполнять менее быстрые движения, что способствует развитию выносливости в длительной работе.

#### ***Упражнения для развития и совершенствования быстроты:***

1. Ускорения на короткие отрезки.
2. Бег по нанесенным отметкам.
3. Бег под уклон.
4. Бег на месте с опорой (максимальная частота движений).
5. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

### **Развитие гибкости.**

Гибкость - это способность свободно и непринужденно изменять форму тела и его отдельных частей. Упругая растяжимость мышечных и соединительных тканей определяет уровень развития гибкости. Достаточная гибкость суставно-связочного аппарата, обусловленная строением суставов, эластичностью связок и мышц, позволяет сравнительно легко выполнять различные упражнения. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Регулярные тренировки на гибкость уменьшают тугоподвижность мышц и делают все тело более расслабленным, обеспечивают более легкие и свободные движения, облегчают координацию, увеличивают подвижность суставов, диапазон движения в суставах, способствуют кровообращению, предотвращают такие повреждения, как растяжения мышц, сухожилий, связок, помогают лучше функционировать всему телу, существенно

вливают на осанку. Гибкость имеет большое значение в жизнедеятельности человека.

#### ***Упражнения для развития и совершенствования гибкости:***

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.

#### **Развитие ловкости.**

Ловкость - способность быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение. Это качество определяет высшую степень координации движений. Ловкость нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. В процессе занятий многие внешние воздействия могут нарушить правильность техники. Если у занимающегося развита ловкость, то он восстановит равновесие, исправит положение или движение и не ухудшит результата.

#### ***Упражнения для развития и совершенствования ловкости:***

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Эстафеты.

#### **Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка - направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида легкой атлетики.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

***Скоростно-силовая подготовка*** - процесс воспитания и совершенствования способности спортсмена выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время).

***Специальная выносливость*** - способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

***Специальная сила*** - способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна).

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скоростным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед□назад;
- выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднятие туловища с доставанием грудью колен из положения, лёжа на спине.

### **Техническая подготовка.**

На спортивно-оздоровительном этапе неправомерно требовать от юных спортсменов чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях.

Основными принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Чтобы достичь наилучшего результата в легкой атлетике, необходима совершенная техника - это значит подобрать наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения.

Техника бега, прыжков и метаний должна быть рациональной с позиции биомеханики (направление, амплитуда, скорость, ускорение и замедление отдельных звеньев, инерция, темп, ритм, напряжение и сокращение мышц, усилия и др.), наиболее целесообразной по проявлению легкоатлетов силы мышц, быстроты движений, выносливости, подвижности в суставах, оптимальной по функциям, психической сферы.

Главное условие успешного овладения техникой - сознательность спортсмена на протяжении всего учебно-тренировочного процесса, а также осмысление каждого движения. Легкоатлет должен осознавать, что выполняемая им техника является рациональной, а не бездумно повторять движения, показанные тренером-преподавателем.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка.

### **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка направлена на осмысление сути спортивной деятельности, связанных с ней явлений, процессов, и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение высоких спортивных результатов.

В паралимпийских видах спорта теоретическая подготовка имеет существенно большее значение, чем в обычном спорте.

Теоретическая подготовка паралимпийцев имеет самое прямое отношение к формированию мотивации спортсменов, их волевой и специальной психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, развитию физических способностей. Будучи тесно связанной с другими компонентами спортивного мастерства она включает в себя два важных раздела: теоретическое образование и развитие интеллектуальных способностей.

В содержание теоретического образования входит совокупность разнообразных знаний, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности, это:

- знания мировоззренческого, мотивационного и этического характера, т.е. знания, которые формируют верный взгляд на мир в целом, позволяют осмыслить сущность спортивной деятельности; общественный и личностный смысл спорта вообще и спортивных высших достижений;

- знания, способствующие воспитанию устойчивых мотивов и правил поведения;

- знания, составляющие научный базис подготовки спортсмена (принципы и закономерности спортивной подготовки, естественно-научные и гуманитарные основы спортивной деятельности и т.п.);

- спортивно-прикладные знания, включающие сведения о правилах спортивных соревнований, спортивной технике и тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической и психологической подготовки, методике построения тренировки, внутренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни и питания, о восстановительных мероприятиях, правилах контроля и самоконтроля, материально-технических условиях занятий спортом и т.д.

Для спортсменов, участвующих в паралимпийском движении, перечисленные компоненты теоретической подготовки должны быть дополнены такими разделами, как:

- знания медицинского характера (об общей и частной патологии, особенно о своих проблемах, о медицинских методах контроля и коррекции своего состояния, основных фармакологических препаратах, совмещающихся с тренировочными нагрузками, и т.п.);

- знания о медицинской и спортивно-функциональной классификации инвалидов в своем виде спорта, порядке и правилах переосвидетельствования, допинг-контроля и др.;

- знания о международных спортивных организациях инвалидов, выдающихся достижениях и рекордах паралимпийцев;

- знания юридического плана (стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов и др.).

Комплекс перечисленных знаний составляет предмет теоретического образования и самообразования спортсмена. Передача и усвоение знаний в процессе теоретических занятий происходят в тех же формах, какие характерны



для умственного образования (лекции, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы).

***Тема 1. «Физическая культура и спорт в России. История развития легкой атлетики.***

- Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.
- История развития легкой атлетики.
- Легкая атлетика - как вид спорта.
- Исторический очерк развития легкой атлетики.

***Тема 2. «Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте».***

- Понятие о гигиене и санитарии.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии.
- Режим дня спортсмена.
- Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.
- Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.
- Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения.
- Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

***Тема 3. «Самоконтроль».***

- Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.
- Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
- Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.
- Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в конце года в виде индивидуальных устных ответов, тестирования, зачетных контрольных работ, рефератов, докладов.

**Воспитательная работа.**

Важным условием успешной работы со спортсменами по легкой атлетике является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов

во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности начинается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение на тренировочных занятиях и дома - на все это постоянно обращает внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие, способность преодолевать трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнованиях.

### **Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у спортсменов психических функций и качеств, необходимых для усиленных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня мастерства (общая психологическая подготовка), а также на формирование психологической готовности к участию в конкретном соревновании (специальная).

В инвалидном спорте важнейшей стороной психологической подготовки является работа по преодолению психологических комплексов, а также формированию психологического настроения на неадекватные реакции на спортивную деятельность инвалидов со стороны здоровых людей, что, к сожалению, случается.

В процессе подготовки на этапах многолетнего совершенствования социально-психологической реабилитации и адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам возможно использование средств для нормализации психических состояний, которые не требуют дополнительной психологической подготовки от тренера и могут включаться в учебно-тренировочный процесс (системы аутогенных воздействий и т.п.). В особо сложных случаях рекомендуется совместная работа тренера и психолога.

Процесс психологической подготовки составляют средства и методы, направленные на воспитание морально-волевых качеств, совершенствование психических возможностей, создание уверенности в своих силах и возможностях. Развитие морально-волевых качеств затрагивает вопросы

воспитания личности и таких ее качеств, как целеустремленность, упорство и настойчивость, смелость и нерешительность, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Совершенствование психических возможностей направлено на улучшение психических качеств с целью активного влияния на состояние спортсмена и мышечно-двигательные ощущения, возникающие в процессе тренировки и соревнований.

Психологическая подготовка в паралимпийском спорте состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность перед стартом, характеризующаяся уверенностью в своих силах, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех. Особая роль в руководстве деятельностью спортсмена в этом случае принадлежит тренеру.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств.

Психологическая подготовка юных легкоатлетов - одна из сторон воспитательного процесса. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спортсмена свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнований. В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психологическая готовность к конкретным соревнованиям.

Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психической подготовки формируются специфические морально-

волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение плана.

Тренер формирует у спортсмена такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Выделяют основные средства психологической подготовки спортсмена: 1) Идеомоторные упражнения - мысленное исполнение движения или действия. Их эффект основан на двигательных и функциональных реакциях, автоматически возникающих у человека в момент представления о движении. Эти реакции хотя и очень слабые, но они в точности соответствуют тем, что возникают при практическом выполнении этого упражнения, его части, элемента, связки, могут способствовать овладению техникой и тактикой, настраивать на предстоящее фактическое выполнение, упрочивать навык, совершенствовать проявление двигательных качеств. В процессе идеомоторного упражнения может начинаться образование двигательного навыка.

2) Аутогенная тренировка - воздействие на психологическое состояние (для отдыха, снижения возбужденности, предстартовой настройки, преодоления рекордных рубежей) посредством самовнушения спортсмена или внушения тренера, или психолога.

3) Музыка и ритмолидеры. С их помощью можно делать занятия более эмоциональными, увеличивать объем тренировки, интенсивность. Музыка - хорошее средство для настройки перед стартом и для отдыха.

### **Медико-биологический контроль.**

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и уровня функциональной подготовленности. Основным в комплексном врачебно-биологическом 35 контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ в статье 39 «Медицинское обеспечение физической культуры и спорта» предусматривает, что медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

- 1) систематический контроль состояния здоровья этих лиц;
- 2) оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;
- 3) профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- 4) восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Врачебный контроль за спортсменами осуществляется силами врачей в тесном контакте с тренерским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки спортсменов с нарушением зрения.

Существуют следующие виды медицинского обследования - углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год (в начале и в конце года). Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Этапное обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. При этом ставится задача - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок. Дополнительные осмотры спортсменов с нарушением зрения приурочиваются к концу мезоцикла. Они обязательно включают функциональные пробы сердечно-сосудистой системы и инструментальные методы исследования. В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу совершенствования спортивного мастерства. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медикобиологические показатели; точно учитываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки, сопоставляются критерии и медикобиологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годичного цикла.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель - выявить, как спортсмен переносит максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, адаптацию к дополнительной нагрузке. Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

### **Восстановительные мероприятия.**

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: психологические, медико-биологические.

#### ***Под психологическими средствами подразумеваются:***

- 1) оптимальное чередование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Из психологических средств используются такие, как внушение, специальные дыхательные упражнения, беседы.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

- специализированное питание, фармакологические средства;
- распорядок дня;
- спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (ванны, разнообразные души и парная баня);
- электросветотерапия;
- баротерапия;
- кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов с нарушениями зрения и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на тренировочных мероприятиях обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно

молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли.

Между тренировками и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления организма спортсмена с нарушением зрения. В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства.

#### **Антидопинговые мероприятия.**

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

- 1) стимуляторы;
- 2) наркотики;
- 3) анаболические агенты;
- 4) диуретики;
- 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

- 1) кровяной допинг;
- 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики — лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса - часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта - описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте, нарушение антидопинговых правил, список запрещенных веществ и методов (на данный момент), вещества, запрещенные в отдельных видах спорта, программа мониторинга, санкции к спортсменам, проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов, индивидуальные консультации спортивного врача, критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование, конфиденциальность информации, комитеты по терапевтическому использованию, процедура подачи запроса на терапевтическое использование, апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование, проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов, обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций, индивидуальные консультации спортивного врача.

### **Задачи учебно-тренировочного занятия.**

Учебно-тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

#### ***Задачи подготовительной части:***

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

#### ***Средствами решения этих задач могут быть:***

- а) различные подготовительные упражнения общего характера;
- б) игровые и подвижные игры.

#### ***Методы выполнения упражнений:***

- а) равномерный,
- б) повторный,
- в) игровой,
- г) круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная часть задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счёт воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные



упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

***Задачи основной части:***

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов лёгкой атлетики.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений или «блоков» тренировочных заданий;
  - а) для овладения и совершенствования техники;
  - б) развития быстроты и ловкости;
  - в) развития силы;
  - г) развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий. Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- г) переменный;
- д) интервальный;
- е) игровой;
- ж) контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятий отводится 70-85% общего времени тренировки.

**Заключительная часть.** Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузки снижаются постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

***Задачи заключительной части:***

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.

2. Подведение итогов проведенного занятия и формулирование задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

- а) легкодозировуемые упражнения;
- б) умеренный бег;
- в) ходьба;
- г) относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени.

**Примерные контрольные тесты для отслеживания динамики  
в учебно-тренировочном процессе**

№	Контрольные упражнения для мальчиков и девочек
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту)
2.	Прыжок в длину с места (3 попытки, см.)
3.	Бег 30м (с)
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
5.	Метание теннисного мяча в цель (10 попыток).
6.	Метание снаряда на дальность
7.	Приседание с прямыми ногами (кол-во раз за 1 минуту)
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см).
9.	Проба Ромберга (пяточно-носочная) (с)
10.	Плавание (кроль на груди, кроль на спине, брасс) (мин, с)

## 5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ.

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Круг для места толкания ядра	штук	1
10.	Мат гимнастический	штук	10
11.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
13.	Палочка эстафетная	штук	20
14.	Рулетка (10 м)	штук	1
15.	Рулетка (100 м)	штук	1
16.	Рулетка (50 м)	штук	1
17.	Секундомер	штук	2
18.	Скамейка гимнастическая	штук	5
19.	Стартовые колодки	пар	10
20.	Стенка гимнастическая	пар	2
21.	Электромегафон	штук	1
22.	Ядро массой 3,0 кг	штук	1
23.	Ядро массой 4,0 кг	штук	1
24.	Ядро массой 5,0 кг	штук	1
25.	Ядро массой 6,0 кг	штук	1
26.	Ядро массой 7,26 кг	штук	1
27.	Конус высотой 15 см	штук	10
28.	Конус высотой 30 см	штук	20

30.	Диск массой 1,0 кг	штук	1
31.	Диск массой 1,5 кг	штук	1
32.	Диск массой 1,75 кг	штук	1
33.	Диск массой 2,0 кг	штук	1
34.	Копье массой 600 г	штук	20
35.	Копье массой 700 г	штук	20
36.	Копье массой 800 г	штук	20
61.	Круг для места метания диска	штук	1

## 6. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Федеральный стандарт Спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина плавание, легкая атлетика), утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2014г. № 32.
2. Федеральный закон 329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. От 23.07.2013г)
3. Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (ред. От 16.02.2015г)
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Письмо Минспорта РФ от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554 (ред. от 27.10.2014)
5. Приказ Минспорта Российской Федерации от 09.07.2014г. №578 «Об утверждении методических рекомендаций, выполнение которых обеспечивает доступ спортсменов инвалидов и инвалидов из числа зрителей к спортивным мероприятиям, с учетом особых потребностей инвалидов», разработанным в рамках реализации государственной программы «Доступная среда» на 2011 - 2015 годы.
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 18.04.2014г. № 353 «Об утверждении правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований»
7. «Типовая программа спортивной подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию» / автор-составитель Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2012г.
8. «Функциональная классификация в паралимпийском спорте» / автор-составитель Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011г
9. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта / авт.- сост. А. В. Царик; под общ.ред. П. А. Рожкова; Паралимпийский комитет России. – М. : Советский спорт, 2011. – 1040 с
10. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно тренировочные программы. – М., Советский спорт 2010.
11. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. Гриф Росспорта, М., 2007г.
12. Технология безопасности организации физкультурной деятельности: учебное пособие: Н. В. Лапчинская, В. М. Нагаев. - Н.Новгород: , 2009. - 170 с. 130
13. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида: Учебно-методическое пособие / Д.Ф. Мосунов, В.Г. Сазыкин. – М. : Советский спорт, 2002. – 156
14. Государственный стандарт Российской Федерации. Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей ГОСТ

Р 52025-2003 Утвержден постановлением Росстандарта России 18 марта 2003 года № 81- ст.

15. «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» (письмо Росспорта от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685).

16. Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» автор В.А. Антипов под общей ред. докт. пед. наук профессора С.П. Евсеева и докт. мед. наук Д.В. Черкашина, 2012г

17. Д.Ф. Мосунов, Ю.А. Назаренко Паралимпийское плавание спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата – учебно-методическое пособие. - Санкт-Петербург 2008г.

18. Всемирный антидопинговый кодекс (ВАДА) 2015; перевод НП «РУСАДА»

19. Всемирный антидопинговый кодекс международный стандарт «Запрещенный список ВАДА» 2016; перевод РУСАДА

20. Приказ Минздравсоцразвития от 09.08.2010 № 613н

21. Письмо Комитета по физической культуре и спорту от 17.08.11 № 01-24-1920/11-исх

22. Постановление Правительства РФ от 16.04.2012 №291 (ред. от 17.01.2013) «О лицензировании медицинской деятельности»

23. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденный Приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 №613н. зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010 №18428

24. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»

25. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» 26. Положение о Единой всероссийской классификации, утверждено приказом Минспорта России от 17.03.2015 № 277

27. Письмо Комитета по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга от 08.09.2011 № 01/19-4770/11-0-1

28. Практическое руководство для спортивных врачей. Г.А. Макарова, Ростов на Дону, Баропресс, 2002г.

29. Спортивная медицина. Национальное руководство, ред. акад. РАН, РАМН С.П. Миронов, проф. Б.А. Поляев, проф. Г.А. Макарова

### *Список литературных источников для тренеров:*

1. «Функциональная классификация в паралимпийском спорте» / автор-составитель Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011г
2. Бондарев И.П., Мирошниченко П.Н., Белоусова Т.Я. - Руководство по спортивно функциональной классификации пловцов с ПОДА, М., «Советский спорт» 2011.
3. Классификационный кодекс Международного паралимпийского комитета и международные стандарты. Авторы-составители: П. А. Рожков, Н. А. Сладкова, Б. А. Поляев, И. Т. Выходец. Паралимпийский комитет России, Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. – М. : РАСМИРБИ 2009г.
4. Евсеев С.П., Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник, том 1, Гриф Росспорта, М., 2005.
5. Евсеев С.П., Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник, том 2, Гриф Росспорта, М., 2007. 131
6. Евсеев С.П. Справочник по материально-техническому обеспечению АФК. – М.: «Советский спорт» 2008г.
7. Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В. Детские церебральные параличи, Киев, 1988
8. Семенова К.А., Польской В.В. Штеренгерц А.Е., Патогенетическая восстановительная терапия больных детским церебральным параличом. Киев, 1986.
9. Царик А.В., Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник, М., 2009.
10. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта / авт.- сост. А. В. Царик; под общ.ред. П. А. Рожкова; Паралимпийский комитет России. – М. : Советский спорт, 2011. – 1040 с
11. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно тренировочные программы. – М., Советский спорт 2010.
12. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. Гриф Росспорта, М., 2007г.
13. Технология безопасности организации физкультурной деятельности: учебное пособие: Н. В. Лапчинская, В. М. Нагаев. - Н.Новгород: , 2009. - 170 с.
14. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида: Учебно-методическое пособие / Д.Ф. Мосунов, В.Г. Сазыкин. – М. : Советский спорт, 2002. – 156
15. Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» автор В.А. Антипов под общей ред. докт. пед. наук профессора С.П. Евсеева и докт. мед. наук Д.В. Черкашина, 2012г
16. Д.Ф. Мосунов, Ю.А. Назаренко Паралимпийское плавание спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата – учебно-методическое пособие. - Санкт-Петербург 2008г.
17. Всемирный антидопинговый кодекс (ВАДА) 2015; перевод НП «РУСАДА»

18. Всемирный антидопинговый кодекс международный стандарт «Запрещенный список ВАДА» 2016; перевод РУСАДА
19. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005.
20. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М.: Физкультура и спорт, 1976.
21. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007.46
22. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты учебник для вузов физической культуры - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010.
23. Никитушкин В. Г. — Современная подготовка юных спортсменов. Глава №3 - Возрастные особенности занятий с юными спортсменами - 2010.
24. Конвенция ООН о правах инвалидов от 13.12.2006.
25. Федеральный закон от 01.12.2014г. № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов»
26. Подборка ежеквартальных журналов «Адаптивная физическая культура» (Гидрореабилитация и паралимпийское плавание / Ю.А. Назаренко // Адаптивная физическая культура. - 2010. № 4. С. 9-10 Совершенствование техники смены этапа в эстафетном плавании / М.Д. Мосунова; Д.Ф. Мосунов, Ю.А. Назаренко, К.Н. Павлюкевич // Ежеквартальный журнал Адаптивная физическая культура № 4 (48), 2011 год. – С.38-40.)



### **Список литературных источников для спортсменов:**

1. «Функциональная классификация в паралимпийском спорте» автор – составитель Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011г
2. Бондарев И.П., Мирошниченко П.Н., Белоусова Т.Я. - Руководство по спортивно-функциональной классификации пловцов с ПОДА, М., «Советский спорт» 2011.
3. Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» автор В.А. Антипов под общей ред. докт. пед. наук профессора С.П. Евсеева и докт. мед. наук Д.В. Черкашина, 2012г
4. Всемирный антидопинговый кодекс (ВАДА) 2015; перевод НП «РУСАДА» 5. Всемирный антидопинговый кодекс международный стандарт «Запрещенный список ВАДА» 2016; перевод РУСАДА
6. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов. – С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Суляев – М.: «Советский спорт» 2007
7. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта - Царик А.В., сборник, М., 2009.
8. Конвенция ООН о правах инвалидов от 13.12.2006.
9. Федеральный закон от 01.12.2014г. № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов».

## 7. ЦИФРОВЫЕ РЕСУРСЫ.

Министерство спорта Российской Федерации: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)  
Министерство спорта Российской Федерации адаптивная физическая культура и спорт: [www.minsport.gov.ru/sport/paralympic/](http://www.minsport.gov.ru/sport/paralympic/)  
Комитет по физической культуре и спорту СПб: [www.kfis.spb.ru](http://www.kfis.spb.ru)  
Комитет по плаванию Международного паралимпийского комитета: [www.ipc-swimming.org](http://www.ipc-swimming.org)  
Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом: [www.episra.org](http://www.episra.org)  
Международная спортивная федерация колясочников и ампутантов: [www.iwasf.com](http://www.iwasf.com) Международный паралимпийский комитет: [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)  
Паралимпийский комитет России: [www.paralymp.ru](http://www.paralymp.ru)  
Европейский Паралимпийский Комитет: [www.europaralympic.org](http://www.europaralympic.org)  
Всероссийская федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата: [www.fpoda.ru](http://www.fpoda.ru)  
Благотворительный фонд «Точка опоры» : <http://www.fondopora.ru>  
Фонд поддержки паралимпийского спорта «Параспорт» <http://www.parasport.ru>  
Российское антидопинговое агентство (РУСАДА): [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)  
Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) : [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)  
Институт специальной педагогики и психологии им. Рауля Валленберга: [www.wallenberg.ru](http://www.wallenberg.ru)  
НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта: <http://lesgaft.spb.ru> Уполномоченный по правам ребенка Санкт-Петербурга <http://www.spbdeti.org/id659>

1. Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта: [www.lesgaft-notes.spb.ru](http://www.lesgaft-notes.spb.ru)
2. Подборка книг по ДЦП, неврология : <http://www.patrick-book.ru/podborka-knig-po-dcp-133>
3. Спортивно -информационный портал фонда «Единая страна» - <http://www.rezeptsport.ru/paralympic/history.php>
4. Научная электронная библиотека «Киберленинка» - <http://cyberleninka.ru/>
5. Институт специальной педагогики и психологии им. Рауля Валленберга: [www.wallenberg.ru](http://www.wallenberg.ru)
6. Библиотека международной спортивной информации (БМСИ): <http://bmsi.ru>
7. Всемирный антидопинговый кодекс 2015 г.: <http://paralymp.ru/sport/antidoping/>

### **Перечень интернет-ресурсов для спортсменов:**

1. История Олимпийских Игр - <http://olimp-history.ru/>
2. История Паралимпийских игр - [http://paralymp.ru/paralympic\\_games/istoriya paralimpiyskikh-igr/](http://paralymp.ru/paralympic_games/istoriya_paralimpiyskikh-igr/)
3. Каталог «Доступная среда» - <http://www.istok-audio.com/>
4. Спортивно -информационный портал фонда «Единая страна» - <http://www.rezeptsport.ru/paralympic/history.php>
5. Библиотека международной спортивной информации (БМСИ) - <http://bmsi.ru/>

**Комплексы упражнений, применяемые в учебно-тренировочном процессе****1. Упражнения для развития и совершенствования силы:*****Статические упражнения с собственным весом:***

Тренировки с собственным весом – универсальны, ведь их можно проводить дома, на улице, в зале.

***А) Приседы и выпады с собственным весом.***

К базовым упражнениям для ног относятся выпады и приседания, которые позволяют глубоко прокачать нижнюю часть тела даже без отягощений.

**1. Приседания с вытягиванием рук.**

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела ладонями к корпусу. Согните ноги в коленях, выполняя приседание до параллели с полом. В нижней точке поднимите руки перед собой для равновесия. Приседания задействуют ягодичы, бедра, икры, а также мышцы корпуса, обеспечивая общеукрепляющий эффект на организм.

**2. Приседание с подъемом колена.**

Поставьте ноги на ширине плеч, руки положите за голову. Выполните базовое приседание, опускаясь до параллели бедер с полом. На подъеме поднимите одно колено и коснитесь его противоположным локтем. На следующем подъеме поменяйте руку и ногу. Выполняйте это упражнение для всего тела в домашних условиях, чтобы проработать ноги, ягодичы и пресс

**3. Приседание с махом ногой.**

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки сложите у груди. Выполните приседание, на подъеме в исходное положение поднимите ногу и коснитесь ее стопы противоположной рукой. Снова присядьте, а на следующем подъеме поменяйте руку и ногу. Усложненное приседание дополнительно включает в работу мышцы живота, хорошо прорабатывает бицепс бедра.

**4. Приседание – сумо.**

Поставьте ноги как можно шире, носки разведите в стороны, руки сложите у груди. Согните ноги в коленях, выполняя приседание с широкой постановкой ног. Не забывайте держать спину ровно и отводить таз назад. Приседания-сумо акцентируют внимание на проработке приводящих мышц бедер для гармоничного развития мускулатуры ног.

**5. Приседание с поворотом корпуса.**

Встаньте прямо, ноги немного шире плеч, руки сложите у груди, ладони сожмите в кулаки. Присядьте до параллели с полом, а на подъеме повернитесь вправо и сделайте прямой удар в эту сторону левой рукой. Снова выполните приседание и на следующем подъеме выполните удар правой рукой, поворачиваясь влево. Упражнение дополнительно задействует руки и корпус.

**6. Приседание + выпад назад.**

Поставьте ноги на ширине плеч, руки сложите у груди. Выполните классическое приседание, а на подъеме сделайте выпад назад левой ногой. Вернитесь в исходное положение и снова выполните приседание, а на следующем подъеме сделайте выпад назад правой ногой. Функциональное упражнение представляет собой суперкомбо для ног и ягодич.

**7. Глубокие приседания с руками над головой.**

Поставьте ноги немного шире плеч и поднимите прямые руки вверх ладонями друг к другу. Выполните приседания, отводя таз назад, при этом не меняя положения рук. Держите спину ровно и приседайте чуть ниже параллели с полом. Эти приседания не только прокачивают ягодичы и бедра, но также укрепляют спину и улучшают осанку.

**8. Выпады вперед.**

Положите руки на талию и сделайте широкий шаг вперед левой ногой. Согните ноги в коленях, опускаясь в выпад. При выполнении концентрируйтесь на работе ягодич и бедер. Вернитесь в исходное положение и повторите для другой ноги. Выпады вперед глубоко прорабатывают ягодичы, бицепсы и квадрицепсы бедер, укрепляя мышцы ног.

**9. Выпады на месте.**

Поставьте ноги на ширину плеч, руки положите на талию. Сделайте шаг вперед и согните ноги в коленях, опускаясь в выпад. Поднимитесь в исходное положение и снова согните ноги в коленях. После всех повторений поменяйте ноги. Выполняйте это упражнение с весом тела в домашних условиях, чтобы проработать ноги и укрепить мышцы кора.

#### 10. Выпады назад.

Встаньте прямо, руки положите на талию. Сделайте широкий шаг назад левой ногой, затем вернитесь в исходное положение и повторите правой. Выполняйте движение от ягодиц и бедер, а не от корпуса. Колено не должно касаться пола в нижней точке. Выпады прокачают бедра, ягодицы и ноги, а также обеспечат нагрузку на мышцы пресса и кора.

#### ***Б) Отжимания с собственным весом.***

Отжимания от пола – базовое упражнение, направленное на проработку верха тела. При разных техниках отжиманий можно проработать грудные, спину, руки и даже мышцы кора.

##### 1. Отжимание с касанием плеч.

Встаньте в упор лежа, согните руки в локтях и выполните отжимания от пола. На подъеме коснитесь левой ладонью правого плеча. Снова опуститесь в отжимание и на следующем подъеме поменяйте руку. Выполняйте это упражнение для всего тела в домашних условиях, чтобы проработать грудные мышцы, а также нагрузить кор. и пресс.

##### 2. Отжимание с разной постановкой рук.

Встаньте в упор лежа и выполните отжимания от пола, сгибая руки в локтях. На подъеме поставьте руки ближе к корпусу и снова опуститесь в отжимание, затем вернитесь в начальное положение. В базовых отжиманиях больше задействуются грудные мышцы, а при узкой постановке подключаются трицепсы, что позволяет качественно проработать верх тела.

##### 3. Отжимания с широкой постановкой рук.

В упоре лежа поставьте руки в широкую постановку и из этого положения выполните отжимания от пола. Сгибайте локти под прямым углом, направляя их назад. Отжимания с широкой постановкой включены в комплекс упражнений для всего тела для мужчин, так как прорабатывают широчайшие мышцы спины в дополнение к грудным и трицепсам.

##### 4. Алмазные отжимания.

В упоре лежа поставьте ладони максимально близко друг к другу, соприкасаясь пальцами. Из этого положения выполните отжимания, уводя локти назад. Опускайтесь с максимальной амплитудой, почти касаясь грудью ладоней. Эти отжимания акцентируют внимание на проработке трицепсов, но также активно задействуют грудные и спину.

##### 5. Отжимания – спайдермен.

Из упора лежа выполните классическое отжимание, сгибая локти под прямым углом и направляя их назад. В нижней точке согните правую ногу в колене и приведите ее к правому плечу через сторону. Вернитесь обратно и на следующем отжимании повторите другой ногой. Упражнение глубоко прорабатывает грудные и спину, а также задействует косые мышцы пресса.

##### 6. Отжимание с ударом рукой.

Из упора лежа выполните классическое отжимание, опуская грудь к полу. На подъеме сожмите ладонь в кулак и выполните энергичный прямой удар вперед. Вернитесь в начальное положение и на следующем подъеме сделайте удар другой рукой. Такие отжимания позволяют не только прокачать грудь и спину, но и укрепить мышцы рук и плечевого пояса.

##### 7. Глубокие отжимания + локти вверх.

Встаньте в упор лежа, руки согните в локтях, опускаясь в глубокое отжимание. В нижней точке поднимите руки, не разгибая их в локтях, животом и грудью коснитесь пола. зафиксируйтесь в этом положении на пару секунд, а затем поднимайтесь в исходное положение. Упражнение задействует не только грудные мышцы, но также спину.

##### 8. Глубокие отжимания + пловец.

Из упора лежа согните руки в локтях, выполняя глубокое отжимание. В нижней точке опустите грудь и живот на пол, оторвите руки от пола и выведите их вперед, а затем назад по

траектории дуги. Затем вернитесь в упор лежа и повторите все снова. Помимо проработки груди, при выполнении задействуются мышцы спины и рук.

#### 9. Отжимания «щучкой».

Встаньте в позу собаки мордой вниз. Для этого из планки поднимите таз вверх, выпрямляя ноги и руки, но не опускайте голову. Из этого положения согните руки в локтях, опускаясь в отжимание. Усложненные отжимания обеспечивают нагрузку не только на грудные мышцы, но также на руки и спину, дополнительно увеличивая гибкость и выносливость тела.

#### 10. Обратные отжимания.

Встаньте в мостик на прямых руках, таз не опускайте слишком низко. Согните руки в локтях, выполняя обратные отжимания. В нижней точке ягодицы не должны касаться пола. Это упражнение с весом тела следует выполнять в домашних условиях, чтобы проработать трицепсы, укрепить верхнюю часть рук и спину.

#### ***В) Кардио на все тело (без прыжков).***

Низкоударные кардио-упражнения не вредят суставам и подходят людям с ограниченными возможностями здоровья и большим лишним весом.

##### 1. Подъем коленей к ладоням.

Встаньте прямо, ладони положите друг на друга и поднимите руки над головой. Теперь поднимите правое колено, опуская к нему ладони. Вернитесь обратно и на следующем шаге смените ногу. Старайтесь поднимать колени как можно выше. Простое упражнение с весом собственного тела полезно не только для похудения, но также для укрепления мышц живота.

##### 2. Подъем коленей к локтям.

Стоя на месте, руки положите за голову. Поднимите левое колено и опустите ему навстречу локоть правой руки. Вернитесь обратно, а на следующем подходе поднимите правое колено, опуская к нему левый локоть. Это кардио-упражнение стимулирует жиросжигание, но также задействует косые мышцы пресса, формируя спортивный рельеф.

##### 3. Махи ногой к рукам.

Поставьте ноги на ширине плеч, руки опустите вдоль тела. Поднимите прямую ногу вверх, а ей навстречу – противоположную руку. Вернитесь в исходное положение, а затем поменяйте руку и ногу. Как и предыдущие, это упражнение с весом собственного тела отлично подходит для похудения и укрепления косых мышц живота.

##### 4. Приведение колена из полувыпада.

Поставьте ноги вместе, руки сложите у груди. Слегка подайте корпус вперед, а правой ногой отступите на шаг назад. Из этого положения приведите правую ногу вперед, поднимая колено к локтям. Вернитесь в исходное положение и сразу же повторите упражнение этой же ногой. После всех повторений смените ногу. Упражнение укрепляет ноги и мышцы живота.

##### 5. Боковые наклоны колена-локоть.

Поставьте ноги немного шире плеч, руки положите за голову. Поднимите правое колено через сторону, чтобы коснуться правого локтя. Вернитесь в исходное положение и повторите другой ногой. Упражнение входит в комплекс упражнений для всего тела для мужчин, так как способствует похудению и прокачивает косые мышцы пресса.

##### 6. Подъем колена со сгибанием рук.

Встаньте прямо, руки поднимите над головой. Теперь поднимите правое колено вверх. Одновременно согните руки в локтях, скручиваясь в корпусе навстречу колену. Вернитесь обратно и поменяйте ногу. Эффективное кардио-упражнение запускает жиросжигание, улучшает выносливость и прорабатывает прямую мышцу живота.

##### 7. Мельница с шагами.

Поставьте ноги вместе, руки поднимите над головой. Сделайте шаг вправо, одновременно наклоняясь вперед и касаясь левой рукой правой ноги. На следующем подходе сделайте шаг влево, наклоняясь к левой ноге. Упражнение включено в тренировку с собственным весом для мужчин, так как укрепляет мышцы пресса, увеличивает гибкость и выносливость.

##### 8. Шаги в сторону с разведением рук.

Поставьте ноги вместе, руки вытяните вперед и соедините ладони. Сделайте шаг влево и разведите руки в стороны. Сведите лопатки и вернитесь в исходное положение. На следующем подходе сделайте шаг вправо. Упражнение помогает похудеть за счет высокого расхода калорий, а также улучшает выносливость организма.

#### 9. Подъем колена с руками над головой.

Поставьте ноги на ширине плеч, руки поднимите вверх ладонями вперед. Поднимите колено как можно выше, не меняя положения тела, а затем опустите и поднимите другое. Выполняйте шаги, высоко поднимая колени, в быстром темпе. Кардио-упражнение с весом собственного тела входит в тренировку для похудения, так как сжигает массу калорий и ускоряет метаболизм.

#### 10. Приведение колена к ладоням.

Примите положение легкого полувыпада, широко расставив ноги. Одну ногу отведите в сторону, а другую немного согните в колене. Корпус слегка развернут. Поднимите руки над головой ладонь к ладони. Из этого положения поднимите колено отведенной ногой к груди и одновременно подведите к колену ладони. Вернитесь в исходное положение и продолжайте выполнять упражнение на ту же ногу. Одной из лучших упражнений стоя для прокачки мышц пресса и избавления от живота.

#### 11. Повороты с боксированием.

Поставьте ноги немного шире плеч, ладони сожмите в кулаки, локти прижмите к телу. Поверните корпус вправо, выполняя прямой удар левой рукой, при этом отставляя в сторону левую ногу. Не возвращаясь в исходное положение, повторите упражнение в другую сторону. Это кардио-упражнение тренирует силу удара и укрепляет косые мышцы пресса.

#### 12. Полувыпады с киком ногой.

Поставьте ноги вместе, руки положите на пояс. Сделайте широкий шаг назад левой ногой, одновременно наклоняясь к правой. Верните ногу обратно и сделайте кик правой ногой вперед. После всех повторений поменяйте сторону. Комплексное упражнение укрепляет бедра и ягодицы, а также улучшает координацию движений и выносливость.

#### 13. Кики в сторону.

Из положения ноги на ширине плеч, руки сложите у груди, ладони сожмите в кулаки. Сделайте кик вправо правой ногой, вернитесь обратно и повторите. После подхода поменяйте ногу. Это упражнение с собственным весом способствует похудению, а также тренирует удар ногой, улучшает гибкость, равновесие и координацию движений.

#### 14. Берпи без прыжков.

Встаньте прямо, руки поднимите над головой. Примите упор лежа, а затем поднимитесь в исходное положение. Для усложнения задерживайтесь в планке на несколько секунд. Берпи – одно из самых эффективных упражнений с весом собственного тела для мужчин, так как задействует несколько мышечных групп, включая пресс, спину и ноги.

#### 15. Касание стопы из позы стола.

Встаньте в мостик, опираясь на прямые руки и согнутые в коленях ноги. Таз не поднимайте слишком высоко. Поднимите вверх левую ногу. Одновременно оторвите от пола правую ладонь и коснитесь левой стопы. На следующем повторении смените руку и ногу. Упражнение прорабатывает мышцы живота и ног, а также укрепляет трицепсы.

### ***Г) Планки (с собственным весом).***

#### 1. Планка – спайдермен.

Встаньте в планку на прямых руках, тело должно быть вытянуто в одну линию. Согните левую ногу в колене и приведите его к левому плечу через сторону. Вернитесь обратно и повторите для другой ноги. «Спайдермен» прорабатывает кор, косые мышцы пресса, укрепляет спину и является одним из самых полезных упражнений с весом собственного тела для мужчин.

#### 2. Планка – ящерица.

Продолжая стоять в планке, теперь согните правую ногу в колене и приведите ее к правому плечу. Поставьте стопу рядом с ладонью и спустя мгновение вернитесь обратно. Выполните

то же самое другой ногой. Эта вариация планки не только прорабатывает мышцы живота и кора, но также увеличивает гибкость ног, а также прокачивает вашу выносливость.

### 3. Выпрямление рук в планке.

Продолжая стоять в планке на предплечьях, просто выпрямите правую руку, касаясь ладонью пола перед собой. Вернитесь в исходное положение и проделайте то же самое для другой руки. Простое упражнение станет передышкой в тренировке с собственным весом для мужчин, заодно помогая вам укреплять мышцы живота, кора и спины.

### 4. Планка на локтях с разворотами.

Встаньте в планку на локтях, живот подтянут, спина прямая. Начните отрывать правую руку от пола и разворачивать корпус вправо за рукой, переходя в боковую планку с опорой на левое предплечье. Правую руку вытягивайте вверх над головой. Затем вернитесь в планку на локтях и поднимите левую руку, повторяя вращение в другую сторону. Сложная функциональная планка поможет укрепить мышцы пресса, спины, плеч и рук.

### 5. Повороты таза в планке.

Встаньте в планку на локтях, спина и таз держите на одном уровне. Теперь поверните корпус влево, стараясь левым бедром коснуться пола. Вернитесь в начальное положение и повторите поворот в другую сторону. Выполняйте это упражнение с весом тела в домашних условиях, чтобы проработать косые мышцы пресса и сделать линию талии более четкой.

### 6. Шаги в планке.

Продолжайте стоять в планке на локтях, но теперь просто отставьте правую ногу на шаг от левой. Вернитесь в исходное положение и сделайте шаг в сторону левой ногой. Эта динамическая планка входит в комплекс упражнений для всего тела для мужчин, так как обеспечивает одновременно кардио и статическую нагрузку, что способствует укреплению мышц и потере веса.

### 7. Планка с шагами вперед-назад.

Встаньте прямо, затем наклонитесь вперед и коснитесь пальцами рук пола. Не округляйте спину. Теперь «шагайте» вперед руками, пока не окажитесь в упоре лежа. Зафиксируйтесь и «шагайте» обратно. В исходной точке не выпрямляйтесь, а снова начинайте упражнение. «Червяк» прокачивает пресс, укрепляет мышцы кора, спину и руки.

### 8. Подъем из планки в планку.

Встаньте в планку на прямых руках, ладони точно под плечевыми суставами, таз не провисает и не поднимается вверх. Согните правую руку в локте, а за ней и левую, опускаясь в планку на предплечьях. Поднимитесь, выпрямляя руки в обратной последовательности. Упражнение обеспечивает максимальную нагрузку на мышцы живота, делая пресс железным.

### 9. Планка на четвереньках с касанием плеч.

Встаньте на четвереньки и оторвите колени от пола, стабилизируйте корпус. Правой ладонью коснитесь левого плеча, а затем левой – правого. Чередуйте касания, стараясь не помогать себе корпусом, работают только руки. Усложненная планка прокачивает пресс, кор, задействует спину и руки, а потому считается отличным упражнением для всего тела в домашних условиях.

### 10. Ладонь-стопа из собаки мордой вниз.

Встаньте в планку на прямых руках. Затем поднимите таз вверх, принимая позу собаки мордой вниз. Правой рукой коснитесь левой стопы и вернитесь в исходное положение. на следующем подъеме смените руку. Выполняйте это упражнение с собственным весом в домашних условиях, чтобы проработать пресс, мышцы кора, а также улучшить растяжку.

### 11. Двойные подъемы рук из планки.

Стоя в планке на прямых руках, выпрямите правую руку. Верните ее на место, а затем снова поднимите, но уже в сторону. Повторите другой рукой. В каждой точке ненадолго фиксируйтесь. Это упражнение с весом собственного тела идеально подходит для мужчин, так как прорабатывает не только постуральные мышцы тела, но также укрепляет руки и плечи.



#### 12. Подтягивания колена из диагонали.

Встаньте в упор лежа, ладони разместите на ширине плеч, таз не опускайте и не поднимайте. Согните правую ногу в колене и приведите ее к левому локтю. Вернитесь обратно и сделайте подтягивание левой ногой к правому локтю. Динамическая планка укрепляет кор, пресс, спину и считается действенным упражнением для всего тела, которое легко выполнять в домашних условиях.

#### 13. Планка с передвижением.

Продолжаем в планке на прямых руках. Теперь сделайте шаг в сторону левой рукой и ногой, передвигая тело влево. Сделайте еще один шаг в этом направлении. А затем поменяйте сторону и теперь двигайтесь вправо на два шага. Функциональное упражнение укрепляет мышцы всего тела с акцентом на кор, а также увеличивает выносливость и координацию движений.

#### 14. Планка с касанием живота.

Встаньте в планку на прямых руках. Оторвите правую ладонь от пола и коснитесь ей живота по диагонали. Вернитесь в исходное положение и повторите другой рукой. Это упражнение с собственным весом можно выполнять в домашних условиях, чтобы прокачать кор и мышцы живота, а также укрепить руки, плечевой пояс и спину.

#### 15. Боковая планка с подъемом корпуса.

Встаньте в боковую планку на левое предплечье. Тело должно быть вытянуто в одну линию, таз не провисает. Опустите таз вниз, касаясь пола бедром в нижней точке, а затем поднимите корпус вверх усилием мышц живота. Не забудьте повторить для другой стороны. Упражнение эффективно для проработки косых мышц пресса, а также тренировки кора.

#### 16. Махи ногой из боковой планки.

Стоя в боковой планке, поставьте свободную руку на талию. Верхнюю ногу оторвите от опорной и отведите назад, а затем – вперед. Выполняйте махи осознанно, без инерции, а затем повторите для другой ноги. Упражнение укрепляет ноги, бедра и ягодицы, а также благодаря статической нагрузке прорабатывает мышцы живота, кора и спины.

#### 17. Боковые скручивания в планке.

Оставайтесь в боковой планке, но теперь свободную руку выпрямите и заведите за голову. Верхнюю ногу согните в колене и приведите к корпусу. Одновременно согните выпрямленную руку в локте и опустите навстречу колену. Не забудьте выполнить скручивания для другой стороны. Эффективное упражнение из планки прицельно прорабатывает косые мышцы живота.

#### ***Г) Упражнения на пресс на полу (с собственным весом).***

Для проработки пресса не нужны отягощения, ведь базовые скручивания дают максимум результата. Главное – выполнять упражнения медленно, не только в активной фазе движения, но также при возвращении в исходную точку. Тренировка не пресс укрепит мышцы пресса и кора, формируя красивую талию и плоский живот.

##### 1. Скручивания лежа.

Лягте на спину, согните ноги в коленях, руки положите за голову. Оторвите от пола лопатки и напрягите пресс, выполняя классические скручивания. При этом поясница должна быть плотно прижата к полу. В этом упражнении с весом тела в домашних условиях интенсивно работает прямая мышца живота, которая ответственна за видимый рельеф пресса.

##### 2. Косые скручивания.

Не меняя положения тела, выполните диагональные скручивания. Поднимите корпус, не отрывая поясницу от пола, и одновременно поднимите левое колено. Наклонитесь к нему, стараясь коснуться колена правым локтем. Вернитесь в исходное положение и на следующем подъеме повторите в другую сторону. Упражнение прокачивает косые мышцы живота, формируя талию.

##### 3. Скручивания с подъемом колена.

Лягте на спину, прямые руки заведите за голову. Оторвите от пола лопатки и одновременно поднимите одно колено. Руки опустите навстречу колену, пропуская его между ними. На

следующем подъеме смените ногу. Эти скручивания входят в комплекс упражнений для всего тела для мужчин, так как активно прорабатывают прямую и поперечную мышцу живота.

#### 4. Боковые наклоны.

Лежа на спине, согните ноги в коленях, руки положите по бокам корпуса. Оторвите голову и лопатки от пола, а затем сделайте наклон влево, стараясь рукой коснуться стопы. Не возвращаясь в исходное положение, сделайте аналогичный наклон вправо. Упражнение прорабатывает косые мышцы пресса, помогая сформировать рельефную линию Адониса.

#### 5. Велосипед.

Лежа на спине, положите руки за голову, ноги оторвите от пола. Теперь выполните скручивание с поворотом вправо, одновременно поднимая правое колено и стараясь коснуться его левым локтем. Без возвращения в центр сразу же выполните скручивание влево, поднимая левое колено. Еще одно эффективное упражнение для прокачки косых мышц живота.

#### 6. Косые скручивания к прямой ноге.

Лягте на спину, руки разведите в стороны, ноги вытяните. Одновременно поднимите левую руку и правую ногу, стараясь ладонью коснуться стопы. Правая сторона тела неподвижна, как и левая нога. На следующем подъеме смените руку и ногу. Это упражнение с собственным весом задействует пресс и кор, помогая в похудении.

#### 7. Скручивания на боку.

Лягте на бок, ноги согните в коленях, руки положите за голову. Из этого положения выполните классические скручивания, отрывая лопатки от пола. После всех повторений, поменяйте сторону. Это упражнение входит в тренировку с собственным весом для мужчин, так как прицельно прорабатывает косые мышцы пресса с каждой стороны.

#### 8. Двойные скручивания.

Лягте на спину, руки положите за голову, ноги согните в коленях. Теперь оторвите лопатки от пола и одновременно поднимите колени. В конечной точке движения локти должны коснуться коленей. Упражнение активно прокачивает прямую мышцу пресса по всей длине, помогая сформировать кубики, а также подключает глубокую мускулатуру живота.

#### 9. Поочередное опускание ног лежа.

Продолжая лежать на спине, поднимите прямые ноги вверх. Теперь медленно опустите одну ногу почти до пола, но не касаясь его. Верните ногу обратно и опустите другую. Во время упражнения поясница должна быть плотно прижата к полу, пресс напряжен. Упражнение акцентирует внимание на проработке «нижнего» пресса, укрепляя мышцы живота.

#### 10. Скручивания к стопам.

Лягте на спину, выпрямите руки перед собой, прямые ноги поднимите вертикально вверх. Оторвите от пола верх корпуса и потянитесь к стопам, напрягая мышцы живота. Медленно вернитесь в исходное положение. Эффективное упражнение с весом тела поможет вам глубоко прокачать пресс в домашних условиях, делая живот плоским и рельефным.

#### 11. Скручивания с вытягиванием рук.

Лежа на спине, поднимите ноги и согните их под прямым углом. Руки подняты над головой и соединены ладонями. Выполните скручивание, отрывая лопатки от пола. Руки проведите вдоль тела и коснитесь пальцами лодыжек. Ноги остаются в неизменном положении. Двигайтесь плавно. В упражнении одновременно сочетаются динамическая и статическая нагрузка, что является его основным преимуществом при прокачке пресса.

#### 12. Обратные скручивания.

Лежа на спине, руки вытяните вдоль корпуса, ноги выпрямите. Оторвите ноги от пола, а затем приведите их к корпусу, сгибая в коленях. В конечной точке поднимите таз и выпрямите ноги, выполняя обратные скручивания. Верх тела при этом должен быть плотно прижат к полу. Обратные скручивания прокачивают прямую мышцу живота, которая формирует кубики.

#### 13. Подъем корпуса.

Лягте на спину, ноги согните в коленях, прямые руки заведите за голову. Поднимите корпус вверх с полной амплитудой, отрывая поясницу от пола. В крайней точке движения руками коснитесь стоп. Базовое упражнение из физической подготовки входит в тренировку для всего тела в домашних условиях, так как укрепляет пресс и кор, а также развивает силу и выносливость организма.

#### 14. Разведение ног полулежа.

Сядьте на пол, а затем обопритесь на предплечья, принимая положение полулежа. Ноги выпрямите и оторвите от пола. Теперь выполняйте легкие махи вверх-вниз каждой ногой поочередно, имитируя движения пловца в воде. Упражнение прокачивает прямую мышцу живота, а также включает в работу глубокую мускулатуру тела, в частности мышцы кора.

#### 15. Подъем корпуса с подъемом колена.

Лягте на спину, руки вытяните перед собой, ноги оторвите от пола. Поднимите корпус вверх с максимальной амплитудой, одновременно поднимая левое колено. Направьте руки навстречу колену, пропуская его между ними. Затем вернитесь в исходное положение и на следующем подъеме поменяйте ногу. Упражнение прокачивает прямую мышцу пресса и укрепляет кор.

#### 16. Дворники.

Лягте на спину, руки разведите в стороны ладонями вниз. Поднимите ноги вертикально вверх и опустите влево, не отрывая поясницу от пола. Опускайте медленно и осознанно усилием мышц живота. Вернитесь в начальное положение и выполните скручивания в другую сторону. Упражнение прокачивает «нижний» пресс, и в качестве бонуса улучшает гибкость поясничного отдела позвоночника.

#### 17. Твисты из позы лодки.

Сядьте на пол, ноги согните в коленях и поднимите их вверх, корпус немного отклоните назад. Руки сложите вместе и повернитесь влево, стараясь коснуться ладонями пола. Сразу же повернитесь вправо, выполняя аналогичное движение. Базовое упражнение для прокачки пресса и кора также укрепляет мышцы спины, улучшает равновесие и координацию движений.

#### 18. Приведение колена сидя.

Сядьте на пол, согнув ноги в коленях, руки поднимите вверх. Отклоните немного корпус и поднимите одно колено, опуская руки ему навстречу. Вернитесь обратно и на следующем подходе поднимите другое колено. Выполняйте это упражнение с собственным весом в домашних условиях, чтобы проработать мышцы живота, укрепить кор и увеличить выносливость.

#### 19. Повороты корпуса сидя.

Не меняя положения тела, сожмите ладони в кулаки. Теперь повернитесь влево, выставляя правую руку и делая ее энергичный прямой удар в эту же сторону. Сразу же повернитесь вправо, повторяя то же самое другой рукой. Еще одно упражнение на косые мышцы живота поможет вам обзавестись красивой рельефной талией, как у победителя категории *men's physique*.

#### 19. Ягодичный мостик.

Лягте на спину, ноги согните в коленях. Поднимите таз вверх, напрягая ягодичы и пресс. Не поднимайтесь слишком высоко, таз должен находиться на одном уровне с бедрами и торсом. Зафиксируйтесь в верхней точке и опускайтесь вниз. Упражнение активизирует кровообращение в органах малого таза, укрепляет кор и глубокие мышцы тела.

#### ***Д) Гиперэкстензии (с собственным весом).***

Гиперэкстензии (англ. *hyperextension* — переразгибание, перерастяжение) — физическое упражнение для развития выпрямителей спины, сгибателей голени и ягодичных мышц.

#### 1.Пловец.

Лягте на живот, вытяните руки перед собой ладонями вниз, голову держите на весу. Оторвите от пола левую руку и правую ногу, поднимите как можно выше. Опустите, а затем повторите для другой руки и ноги. «Пловец» включен в комплекс упражнений для всего тела

для мужчин, так как глубоко нагружает мышцы спины и увеличивает мобильность позвоночника.

## 2. Супермен.

Лежа на животе, вытяните руки вперед, ноги свободно положите на пол. Оторвите корпус от пола, поднимая руки, голову и грудь вверх. Одновременно оторвите от пола ноги и бедра, напрягая ягодицы. Спустя мгновение возвратитесь в исходное положение. Выполняйте упражнение с собственным весом в домашних условиях, чтобы укрепить мышцы спины и ягодиц.

## 3. Гиперэкстензия с отведением рук назад.

Лежа на спине, руки вытянуты вперед ладонями вниз, оторвите левую руку от пола и заведите ее за спину, поворачивая корпус вслед за ней. Вернитесь обратно и повторите другой рукой. Упражнение обеспечивает прицельную проработку широчайших мышц спины, а также увеличивает гибкость позвоночника и улучшает осанку.

## 4. Гиперэкстензия с двойным отведением рук.

Продолжая лежать на животе, положите руки перед собой ладонями вниз. Оторвите от пола верх корпуса, таз плотно прижат к полу. Руки отведите назад и согните в локтях, в крайней точке сжимая лопатки. Снова выведите руки вперед и на следующем повторении просто заведите назад с максимальной амплитудой. Упражнение укрепляет широчайшие и задействует трапеции.

## 5. Гиперэкстензия с разведенными руками.

Лежа на спине, разведите руки в стороны ладонями вниз. Из этого положения поднимите корпус вверх и сведите лопатки в крайней точке. Не запрокидывайте голову, двигайтесь медленно и осознанно. Упражнение не только прорабатывает мускулатуру спины, но также выравнивает позвоночник, улучшая его гибкость и формируя правильную осанку.

## 6. Подъем рук и ног на четвереньках.

Встаньте на четвереньки, стабилизируйте поясницу, она не должна провисать или выгибаться. Теперь оторвите от пола правую руку и одновременно поднимите левую ногу. Секунду-две удерживайте положение, а затем возвращайтесь в начальное положение. Не забудьте повторить для другой руки и ноги. Упражнение тренирует равновесие и координацию, а также укрепляет спину.

## 7. Скручивания на четвереньках.

Из положения на четвереньках вытяните правую руку и левую ногу. Теперь согните руку в локте, а ногу в колене. Приведите локоть и колено к корпусу, стараясь соприкоснуться ими в крайней точке движения. После всех повторений выполните упражнение для другой стороны. Эти скручивания не только укрепляют пресс, но также тренируют баланс и координацию движений.

## ***Е) Кардио – упражнения (с собственным весом).***

Прыжки, бег на месте, выпрыгивания – эффективные кардио-упражнения, которые ускоряют обменные процессы, стимулируют жиросжигание и способствуют похудению.

### 1. Прыжки Jumping Jack.

Поставьте ноги вместе, руки опустите вниз. Сделайте прыжок, расставляя ноги в стороны, и одновременно с этим разведите руки. Вернитесь в исходное положение и снова повторите прыжок. Базовое кардио-упражнение с собственным весом можно выполнять для похудения, а также для тренировки сердечно-сосудистой системы и увеличения выносливости.

### 2. Бег с захлестом голени и подъем рук.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки согните в локтях и поднимите до уровня груди. Согните одну ногу в колене с захлестом голени, стараясь коснуться пяткой ягодиц, одновременно выпрямите противоположную руку, поднимая ее вверх. Сразу же смените ногу и руку, выполняя бег с захлестом голени в ровном темпе. Упражнение ускоряет жиросжигание и укрепляет мышцы ног.

### 3. Бег на месте с боксированием.

Из положения стоя, поднимите руки перед собой, ладони сожмите в кулаки. Выполняйте бег на месте и делайте поочередные прямые удары вперед, синхронно с движением ног. Бег на месте включен в комплекс упражнений для всего тела для мужчин, так как тренирует выносливость тела, укрепляет сердечную мышцу, а также прорабатывает бедра и икры.

#### 4. Бег с высоким подниманием колен.

Поставьте ноги на ширине плеч, руки согните в локтях. Поднимите одно колено как можно выше и сразу же смените ногу. При выполнении бега высоко поднимая колени помогайте себе руками, двигаясь в быстром темпе. Упражнение отлично подходит для похудения, так как сжигает много калорий, а также включает в работу не только мышцы ног, но и пресс.

#### 5. Прыжки в стороны с разгибанием рук.

Поставьте ноги вместе, руки согните в локтях и разведите в стороны, опуская предплечья параллельно полу. Теперь сделайте пружинистый прыжок влево, при этом разведите руки в стороны. Снова сведите руки перед собой, выполняя такой же прыжок вправо. Выполняйте это упражнение с весом собственного тела для мужчин, чтобы сбросить лишние килограммы и прокачать выносливость.

#### 6. Прыжки с ножницами.

Стоя на месте, поднимите руки перед собой ладонями вниз. Подпрыгните, выводя вперед правую ногу, одновременно скрещивая руки, имитируя движения ножниц. Сразу же смените ногу и верните руки в исходное положение. Повторяйте прыжки с ножницами ритмично в быстром темпе. Прыжки не только тренируют сердечную мышцу, но также улучшают выносливость и взрывную силу тела.

#### 7. Прыжки вперед-назад с разведением рук.

Поставьте ноги вместе, руки поднимите перед собой и сложите ладони. Теперь выполняйте прыжки вперед-назад с полной амплитудой, стараясь синхронно разводить руки в стороны. Еще одно отличное упражнение из тренировки с собственным весом для мужчин, которое поможет вам сбросить пару лишних кило благодаря высокому расходу калорий.

#### 8. Подъем колена в прыжке.

Поставьте ноги вместе, руки поднимите вверх и сложите ладони друг на друга. Сделайте прыжок, высоко поднимая левое колено вверх, навстречу опустите руки. Вернитесь в исходное положение и повторите этой же ногой. После всех повторений выполните упражнение для другой ноги. Упражнение укрепляет мышцы ног и задействует пресс.

#### 9. Прыжки с разведением ног в полуприседе.

Поставьте ноги вместе, руки положите за голову. Из этого положение сделайте присед, отводя таз назад, а затем прыжком смените постановку ног на широкую и снова выполните приседание. Такие прыжковые приседания достаточно энергозатратны, а потому прокачают вашу выносливость и ускорят процессы жиросжигания.

#### 10. Прыжки Jumping Jack с приседом.

Снова поставьте ноги вместе, руки сложите перед собой. Выполните неглубокое приседание, а на подъеме выпрыгните, расставляя ноги в стороны и поднимая руки вверх. Вернитесь в исходное положение и снова опуститесь в приседание. Выполняйте упражнение в рамках тренировки с собственным весом для мужчин, чтобы укрепить ноги и увеличить выносливость.

#### 11. Конькобежец.

Поставьте ноги немного шире плеч, руки опустите свободно вдоль тела. Перепрыгните на левую ногу, перенося на нее вес тела, правую при этом уведите назад. Одновременно наклонитесь и правой рукой постарайтесь коснуться левой стопы. Прыжком смените ногу и повторите все сначала. Конькобежец – отличное кардио-упражнение для похудения, тренировки выносливости и силы тела.

#### 12. Прыжки лягушки.

Поставьте ноги шире плеч, руки опустите вниз перед собой ладонями друг к другу. Сделайте приседание, опуская ладони к стопам, а затем, не поднимаясь, прыгните вперед, снова

опускаясь в присед. Теперь из приседа прыгните назад и так далее. Упражнение не только поможет укрепить ноги и ягодицы, но также проработает пресс и мышцы кора.

### 13. Упрощенное берпи.

Встаньте прямо, руки опустите по швам. Встаньте в упор лежа, затем прыжком вернитесь в исходное положение стоя. Повторите все сначала. Функциональное упражнение акцентирует внимание на проработке кора, мышц спины и ног, а также помогает похудеть, улучшить силу и выносливость тела.

### 14. Горизонтальный бег.

Встаньте в планку на прямых руках, согните одно колено и приведите его к груди. Прыжком смените ногу и повторяйте движения в быстром темпе. Горизонтальный бег – эффективное упражнение с собственным весом, которое можно выполнять в домашних условиях, модифицируя его под себя, например, кардио-версия подходит для тренировки выносливости.

### 15. Прыжки с разведением ног в планке.

Оставаясь в планке, прыжком разведите ноги в стороны, затем вернитесь в исходное положение и повторите все сначала. Выполняйте прыжки в планке ритмично, стараясь сжечь как можно больше калорий. Упражнение тренирует глубокие мышцы тела, пресс и укрепляет ноги, повышая физические возможности тела.

### ***Ж) Интенсивные кардио-упражнения (с собственным весом).***

Отточить рельеф тела и прокачать выносливость помогут интенсивные кардио-упражнения. На их выполнение организм тратит огромное количество энергии, что поможет вам в сушке тела.

### 1. Приседания с выпрыгиванием.

Опуститесь в глубокое приседание, а затем на подъеме выпрыгните вверх с максимальной амплитудой. При возвращении в нижнюю точку сразу же выполните приседание, а затем опять выпрыгните вверх. Интенсивное функциональное упражнение прокачает не только ноги и ягодицы, но также увеличит взрывную силу и выносливость вашего тела.

### 2. Прыжковые выпады.

Сделайте выпад вперед, а затем прыжком поменяйте ногу, опускаясь в выпад. Не останавливаясь, снова поменяйте ногу и сделайте выпад. Выполняйте прыжковые выпады ритмично, не забывая о технике. Это упражнение с весом собственного тела идеально для похудения, так как затрачивает массу калорий, тренирует выносливость, укрепляет мышцы ног и пресса.

### 3. Берпи с отжиманием.

Опуститесь в упор лежа и выполните глубокие отжимания от пола. Теперь поднимитесь и прыгните вверх как можно выше. Снова выполните отжимания от пола и так по кругу. Берпи – одно из лучших упражнений для всего тела, которые можно выполнять в домашних условиях, чтобы сбросить лишние килограммы и значительно улучшить качество тела.

### 4. Взрывные прыжки из полуприседа.

Поставьте ноги вместе и опуститесь в полуприсед. На подъеме выпрыгните вверх, расставляя ноги в стороны и поднимая руки через стороны вверх. Опускаясь, снова сведите ноги вместе, опустите руки и выполните полуприсед. Упражнение увеличивает выносливость, укрепляет мышцы бедер и тренирует взрывную силу тела.

### 5. Прыжки в стороны с приседанием.

Встаньте прямо, руки сложите у груди, выполните приседание, а затем сделайте прыжок в сторону и снова опуститесь в приседание. Сделайте прыжок в другую сторону и снова присядьте как можно ниже. Это упражнение с собственным весом отлично подходит для похудения, а также помогает прокачать взрывную силу и выносливость организма.

### 6. Выпады с прыжком вперед.

Сделайте выпад назад правой ногой. Возвращаясь в исходное положение, поднимите колено и подпрыгните как можно выше. Снова сделайте выпад этой же ногой и повторите все сначала. Не забудьте выполнить упражнение для другой ноги. Выпады с прыжком вперед –

отличное упражнение с весом собственного тела для похудения, выносливости и укрепления мышц ног и пресса.

#### 7. Планка с прыжками в стороны.

Встаньте в упор лежа, найдите устойчивое положение. Теперь согните ноги в коленях и прыгните к левому плечу. Возвратитесь в планку и снова выполните прыжок, но уже в правую сторону. Мощное упражнение прокачает не только пресс и кор, но также в разы улучшит выносливость и силу, а также станет последним звеном в борьбе за кубики на животе.

#### 8. Планка – ящерица с прыжком.

Оставаясь в планке, согните правую ногу в колене и прыжком примите позу ящерицы из йоги. Для этого в прыжке поставьте ногу к правому плечу. Сразу же вернитесь обратно и сделайте то же самое левой ногой. Выполняйте это упражнение с собственным весом для похудения прокачки выносливости, а также в рамках тренировки на пресс и кор.

### **2. Упражнения с набивными мячами:**

#### ***Упражнения с мячами для мышц плечевого пояса:***

1. И.п.: сидя, скрестив ноги, мяч в двух руках. Поднять мяч, сгибая руки, опустить за голову, снова поднять и опустить.
2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, держать хватом ладони наружу, локти не опускать. Толкнуть мяч от груди двумя руками. Дозировка: 2-3 подхода по 4-5 повторений в каждом.
3. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч за головой, руки согнуты. Бросать мяч из-за головы двумя руками, энергично выпрямляя их. Дозировка как в предыдущем упражнении.

Варианты:

- а) то же, но одновременно с шагом вперёд;
  - б) стараясь перебросить мяч через верёвку, повешенную на высоте 1,5-2 м (бросающий стоит на расстоянии 3-4 шагов от неё).
4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. Бросать мяч через голову назад. Упражнение выполнять в сторону стены.

Примечание: упражнения 2, 3 и 4 целесообразно выполнять подгруппами по 5-6 детей (в зависимости от размеров зала или площадки) Одновременно выходят две подгруппы, встают напротив друг друга на таком расстоянии, чтобы ребенок не мог добросить мяч (примерно 6-7 м). Одна подгруппа бросает, вторая поднимает мячи с пола и, отойдя на исходную позицию, также выполняет движение. Повторив 3-5 раз, уступают место следующим двум подгруппам. В зависимости от подготовленности детей каждая подгруппа выполняет задание 2—3 раза.

#### ***Упражнения для мышц туловища:***

1. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч у груди на согнутых руках. Наклониться вперед к правой (левой) ноге, выпрямляя руки и касаясь мячом носка ноги.
2. И. п.: сидя, ноги слегка врозь, мяч между ступнями ног. Ложиться на спину и садиться, не выпуская мяча.
3. И. п.: лежа на спине, мяч в руках за головой. Перекатываться на живот и обратно с мячом в руках.
4. И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч на полу впереди, на локти не опираться. Приподняв голову и плечи, поочередно ударять по мячу правой и левой рукой. Короткая пауза после 8-10 ударов. Менять темп движения.
5. И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч впереди на полу. Поднять руки вверх, хлопнуть несколько раз над мячом под счет воспитателя. Лечь, руки опустить, отдохнуть.

#### ***Упражнения для мышц ног:***

1. И. п.: сидя, ноги согнуты, стоят на мяче. Подкатывать и откатывать мяч от себя, перебирая стопами.
2. И. п.: стоя, мяч на полу перед собой, руки внизу произвольно. Стать на колени, на мяч, вернуться в исходное положение.

*Усложнения:*

- а) спускаясь на мяч, руки поднимать вперед;
- б) опускаться на мяч, держа руки на поясе.
- 3. И. п.: стоя на коленях, мяч внизу в двух руках. Садиться вправо и влево с мячом в руках.
- 4. И. п.: стоя, мяч на полу, одна нога на мяче, руки на поясе. Прыжком сменить положение ног. Чтобы мяч не откатывался, ногу ставить на мяч сверху. Дозировка: 12-15 раз.
- 5. И. п.: сидя, руками опереться о пол сзади, мяч впереди. Согнуть ноги, поставить их на мяч. Выпрямляя ноги, сильно толкнуть мяч, встать, догнать его.  
*Усложнение:* выполнять упражнение, сидя на расстоянии 3-4 м.
- 6. И. п.: сидя, ноги согнуты стоят на мяче, руками опереться о пол сзади. Выпрямить ноги и опустить их на мат.
- 7. И. п.: стоя, мяч на полу, руки на поясе. Прыжки на двух или на одной ноге вокруг мяча в правую и левую сторону. Дозировка: 3-4 раза в каждую сторону с перерывом.
- 8. И. п.: стоя, мяч на полу, ноги вместе, руки слегка отведены назад. Прыжки на двух ногах через мяч. Стараться прыгать как можно дальше, а не высоко.
- 9. И. п.: стоя; ноги врозь, руки внизу, мяч на полу. Прыгнуть через мяч, успев над мячом соединить ноги вместе и приземлиться держа ноги вместе.

Необходимого эффекта от упражнений с набивными мячами можно добиться только при условии рациональной методики их применения. Комплексы упражнений составляются в соответствии с задачами разносторонней физической подготовки. Упражнения подбираются в определенной последовательности, чтобы обеспечивалось чередование работы разных групп мышц - плечевого пояса, спины, живота и ног. Следует также менять исходные положения. Упражнения с подниманием мячей хорошо чередовать с подскоками, прыжками, катанием мячей.

**3. Прыжковые упражнения.** Все прыжки и подскоки могут выполняться с одновременными или поочередными движениями руками в различных направлениях.

- 1. Прыжки на месте.
- 2. Прыжки с продвижением во всех направлениях.
- 3. Прыжки ноги врозь, вместе.
- 4. Прыжки ноги вместе, врозь.
- 5. Прыжки на правой (левой).
- 6. Прыжки в стойке скрестно.
- 7. Прыжки с одной на другую.
- 8. Прыжки ноги врозь и скрестно.
- 9. Прыжки с хлопками.
- 10. Прыжки на месте и с продвижением и поворотами.
- 11. Прыжки, сгибая ноги назад.
- 12. Прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°.
- 13. Прыжки через препятствия.
- 14. Прыжки в полуприседе и приседе.
- 15. Прыжки на пятках.
- 16. Прыжки с захватом группировки.
- 17. Прыжки по отметкам (ориентирам).

#### **Примеры:**

- 1) И.п. – о.с.
- 1-3 – 3 прыжка на двух
- 4 – прыжок на двух и круг руками вперед, и.п.
- 5-7 – 3 прыжка на двух
- 8 – прыжок на двух и круг руками назад, и.п.
- 2) И.п. – руки на пояс
- 1 – прыжком стойка ноги врозь
- 2 – прыжком стойка скрестно левой
- 3 – прыжок с поворотом кругом направо в стойку ноги врозь



- 4 – прыжком и.п.  
 5-8 – тоже, что 1-4, но в стойку скрестно правой и с поворотом кругом налево
- 3) И.п. – руки на пояс  
1- вариант  
 1-4 – 4 прыжка на двух  
 5-8 – 4 прыжка на двух с поворотами налево на каждый счет, и.п.  
2 – вариант, тоже, что 1-8 с поворотами направо
- 4) И.п. – руки на пояс  
 1-3 – 3 прыжка на двух  
 4 – прыжок на двух, согнув ноги, колени в стороны, и.п.  
 (коснуться носками друг друга).
- 5) И.п. – руки на пояс  
 1 – подскок на левой, правую вперед-книзу  
 2 – с поворотом кругом подскок на левой, правую назад-книзу  
 3 – с поворотом направо кругом подскок на левой, правую вперед-книзу  
 4 – прыжком и.п.  
 5-8 – тоже, что 1-4 на правой и с поворотом кругом направо
- 6) И.п. – руки на пояс (за спину)  
 1 – подскок на левой в полуприседе, правую вперед-книзу  
 2 – подскок на левой, правую назад-книзу  
 3 – подскок на левой с поворотом кругом направо, в полуприседе на левой, правую вперед-книзу  
 4 – подскок на левой, и.п.  
 5-8 – тоже, что 1-4 на правой, с поворотом кругом налево  
 или  
 5 – подскок на левой в полуприседе, правую назад-книзу  
 6 – подскок на левой в полуприседе, правую вперед-книзу  
 7 – с поворотом налево кругом, подскок на левой в полуприседе, правую назад-книзу  
 8 – подскок на левой в полуприседе, и.п.
- 7) И.п. – о.с.  
1 – вариант  
 1-8 – подскоки на двух с поочередными движениями рук, начиная с левой: на пояс, к плечу, вверх и 2 хлопка над головой  
2 – вариант  
 1-8 – подскоки на двух с поочередными движениями рук, начиная с левой, и 2 хлопка по бедрам  
*Вариант: 1 – с продвижением вперед, 2- с продвижением назад*  
 И.п. – руки на пояс  
 1 – подскок на правой с махом левой вперед и хлопком под ней  
 2 – прыжком и.п.  
 3 – тоже, что 1 правой  
 4 – прыжком и.п.  
*Вариант: согнуть левую (правую) вперед*
- 8) И.п. – упор присев  
 1 – прыжок вверх, дугами наружу руки вверх  
 2 – дугами наружу руки вниз, и.п.  
 3 – прыжок вверх ноги врозь, руки в стороны  
 4 – и.п.  
*Вариант: 1 – прыжок в группировке*  
 3 – согнуть ноги назад

- 9) И.п. – руки на пояс  
 1 – прыжок ноги врозь левой, и.п.  
 2 – прыжок ноги врозь правой, и.п.  
 3 – прыжок ноги врозь, и.п.  
 4 – прыжок на двух, и.п.
- 10) И.п. – руки за спину  
 1-4 – 4 прыжка на двух с поворотами налево на каждый счет  
 5-8 – тоже, что 1-4 направо
- 11) И.п. – руки на пояс  
 1 – подскок на правой, левую вперед-книзу  
 2 – подскок на двух  
 3 – подскок на левой, правую вперед-книзу  
 4 – подскок на двух  
 5 – прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны  
 6 – прыжком стойка с хлопком над головой  
 7 – тоже, что 5  
 8 – прыжком и.п.
- 12) И.п. – руки в стороны  
 1-3 – 3 прыжка на двух  
 4 – прыжок с поворотом на 360° налево  
 5-8 – тоже, что 1-4 с поворотом направо
- 13) И.п. – руки за голову  
 1-2 – 2 подскока на правой, левую согнуть назад  
 3-4 – 2 подскока на двух, и.п.  
 5-8 – тоже, что 1-4 на левой
- 14) И.п. – присед, руки перед собой, правая сверху  
 1-2 – 2 подскока в приседе  
 3 – прыжком стойка ноги врозь на пятках, руки в стороны, ладони вверх  
 4 – прыжком и.п.
- 15) И.п. – присед, руки на пояс (за спину, на колени)  
 1-4 – 4 подскока с поворотами налево, и.п.  
 5-8 – тоже, что 1-4 с поворотами направо
- И.п. – полуприсед, руки на пояс

1 – вариант

- 1-3 – 3 подскока в полуприседе с поворотами налево  
 4 – подскок в присед  
 5-8 – 3 подскока в приседе с поворотами налево  
 8 – прыжком и.п.

2 – вариант, тоже, что 1-8 с поворотами направо

- 16) И.п. – упор присев  
 1 – прыжок ноги врозь левой, правую руку вперед, левую в сторону  
 2 – прыжком и.п.  
 3 – тоже, что 1 правой  
 4 – прыжком и.п.
- 17) И.п. – упор присев  
 1 – прыжок с поворотом кругом, руки вверх  
 2 – и.п.  
 3 – прыжок с поворотом кругом направо, руки вверх  
 4 – и.п.

Прыжки и подскоки обычно заканчиваются переходом на ходьбу на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону или упражнениями на восстановление дыхания, выполняемыми в движении или на месте из различных положений и.п.

#### **4. Упражнения с партнером: приседания с партнером на плечах, упражнения с преодолением сопротивления партнера и т.д.**

##### ***Комплекс №1 (в кругу):***

- 1) И. п. - стоя лицом в круг, взяться за руки.
    - 1 - подняться на носки, руки вперед;
    - 2 - и. п.;
    - 3 - подняться на носки, руки вверх;
    - 4 - и. п.
  - 2) И. п. - стоя лицом в круг, взяться за руки.
    - 1 - присед, руки назад;
    - 2 - встать, правую назад на носок, руки вверх-наружу;
    - 3 - присед, руки вверх;
    - 4 - и. п.;
    - 5 - 8 - то же, с др. ноги.
  - 3) И. п. - стоя лицом в круг, руки на спине рядом стоящих.
    - 1 - 2 - прогибаясь, наклон назад; 3 - 4 - и. п.
  - 4) И. п. - стоя лицом в круг, взяться за руки.
    - 1 - выпад правой, руки вверх;
    - 2 - наклон к правой, голову к колену, дугами книзу руки назад;
    - 3 - положение счета 1;
    - 4 - и. п.;
    - 5 - 8 - то же, с др. ноги.
  - 5) И. п. - сед лицом в круг, руки на плечах рядом сидящих.
    - 1- 2 - наклон вправо;
    - 3 - 4 - и. п.;
    - 5- 8 - то же, в др. сторону.
  - 6) И. п. - сед, взяться за руки.
    - 1 - руки вверх;
    - 2- 3 - два пружинящих наклона вперед;
    - 4 - и. п.
  - 7) И. п. - сед, руки на плечах рядом сидящих.
    - 1- 4 - медленно лечь на спину, не разрывая сцепления (руки скользят по рукам соседа);
    - 5- 8 - и. п. (пятки от пола не отрывать).
  - 8) И. п. - лежа на животе, руки вверху, взяться за руки.
    - 1 - прогнуться;
    - 2- 3 - держать;
    - 4 - и. п.
  - 9) И. п. - стоя лицом в круг, взяться за руки, руки вперед.
    - 1 - махом правой коснуться левой руки;
    - 2 - и. п.;
    - 3- 4 - то же, с др. ноги.
  - 10) И. п. - присед, сцепление под руки.
    - 1- 3 - три прыжка, продвигаясь по кругу влево;
    - 4 - и. п.;
    - 5 - 8 - то же, в др. сторону.
- Встать, движение шагом по кругу.

##### ***Комплекс №2 (в кругу):***

- 1) И. п. - стоя лицом в круг, взяться за руки.
  - 1 - подняться на носки, руки вперед;
  - 2 - 3 - держать;
  - 4 - и. п.

- 2) И. п. - стоя спиной в круг, взяться за руки.  
 1 - правую назад на носок, руки вверх-наружу;  
 2 - и. п.;  
 3- 4 - то же, с др. ноги.
- 3) И. п. - то же.  
 1- выпад правой, руки вверх;  
 2 - и. п.;  
 3 - 4 - то же, с др. ноги.
- 4) И. п. - стоя лицом в круг, взяться за руки.  
 1 - присед, руки вперед;  
 2 -и. п.;  
 3 - наклон вперед, руки назад;  
 4- и. п.
- 5) И. п.- стоя правым боком в круг, руки на плечах впереди стоящих.  
 1 - выпад влево, левую руку вверх;  
 2 - 3 - два пружинящих наклона вправо;  
 4 - и. п. Затем, после поворота, то же, в др. сторону.
- 6) И. п.- сидя лицом в круг, взяться за руки.  
 1- 2 - лечь на спину, руки вверх;  
 3 - 4 - ногами коснуться за головой;  
 5 - 6 - лечь на спину;  
 7- 8 - и. п.
- 7) И. п. - сидя лицом в круг, руки в сцеплении в упоре сзади.  
 1 - упор лежа сзади, правую вперед;  
 2 - и. п.;  
 3 - 4 - то же, с др. ноги.
- 8) И. п.- сидя лицом в круг, руки на плечах рядом сидящих.  
 1 - согнуть ноги;  
 2 - сед углом;  
 3 - согнуть ноги;  
 4-и. п.
- 9) И. п. - стойка на коленях лицом в круг, взяться за руки.  
 1 - сед на пятках с наклоном, руки назад;  
 2 -выпрямиться, руки вверх;  
 3 - сед на пятках, руки назад;  
 4 - и. п.
- 10) И. п. - стоя левым боком в круг, руки на плечах впереди стоящих.  
 1-6 - шесть прыжков на двух, продвигаясь вперед по кругу;  
 7-8 - руки вверх и прыжком поворот кругом в и. п.

**Комплекс 3 (в сомкнутых колоннах и шеренгах):**

- 1) И. п.- стоя в колонне, руки на плечах впереди стоящих.  
 1 - левую руку вверх, смотреть на руку;  
 2 -левую руку в сторону;  
 3 - левую руку вверх;  
 4 - и. п.;  
 5 - 8 - то же, с др. руки.
- 2) И. п.- то же.  
 1 - правую в сторону на носок, левую руку вверх;  
 2 - 3 - два пружинящих наклона вправо;  
 4 - и. п.;  
 5 - 8 - то же, в др. сторону.

- 3) И. п. - то же.  
 1 - мах вправо;  
 2 - выпад вправо;  
 3 - толчком правую в сторону-книзу;  
 4 - и. п.;  
 5- 8 - то же, в др. сторону.
- 4) И. п. - стоя в шеренге, руки на плечах рядом стоящих.  
 1-3 - три пружинящих наклона вперед;  
 4 - и. п.
- 5) И. п. - стоя плотно в шеренге, руки на спинах рядом стоящих.  
 1 - присед;  
 2 - встать.
- 6) И. п. - стоя плотно в шеренге, руки на плечах рядом стоящих.  
 1 - выпад правой;  
 2 - наклон, лбом коснуться колена;  
 3 - выпрямиться;  
 4 - толчком правой и. п.;  
 5 - 8 - то же, с др. ноги.
- 7) И. п.- сед в шеренге, взяться за руки.  
 1 - руки вверх;  
 2 - лечь на спину;  
 3 - сесть;  
 4 - и. п.
- 8) И. п.- сед в шеренге, упор сидя сзади.  
 1 - сед углом;  
 2 - ноги врозь, касаясь стоп рядом сидящих;  
 3 - сед согнув ноги;  
 4 - и. п.
- 9) И. п. - стоя в колонне, руки на плечах рядом стоящих.  
 1 - правую в сторону на носок;  
 2 - 3 - два маха вправо;  
 4 - и. п.;  
 5 - 8 - то же, в др. сторону.
- 10) И. п. - то же.  
 1 - 4 - четыре прыжка с продвижением вправо;  
 5 - 8 - прыжки в и. п.;  
 9- 16 - то же, влево.

***Комплекс 4 (в сомкнутых колоннах и шеренгах):***

- 1) И. п. - стоя в колонне, руки на плечах впереди стоящих.  
 1 - подняться на носках, правую руку вверх;  
 2 - и. п.;  
 3 - 4 - то же, с др. руки.
- 2) И. п. - то же.  
 1 - выпад вправо;  
 2 - и. п.;  
 3 - 4 - то же, в др. сторону.
- 3) И. п.- то же.  
 1 - мах вправо;  
 2 - и. п.;  
 3 - 4 - то же, в др. сторону.
- 4) И. п. - стоя в колонне, широкая стойка ноги врозь, руки на поясе впереди стоящих.  
 1 - присед на правой;

- 2 - и. п.;
- 3 - 4 - то же, на левой.
- 5) И. п. - стоя в колонне, руки на плечах впереди стоящих.
- 1 - руки вверх;
- 2 - 3 - поворот налево;
- 4 - руки на плечи рядом стоящих;
- 5 - руки вверх;
- 6 - 7 - поворот направо;
- 8 - руки на плечи впереди стоящих;
- 9 - 16 - то же, в др. сторону.
- 6) И. п.- стоя плотно в шеренге, руки на спинах рядом стоящих.
- 1 - наклон назад;
- 2 - 3 - два пружинящих наклона вперед;
- 4 - и. п.
- 7) И. п. - тоже.
- 1 - присед на правой, левую вперед на пятку;
- 2 - и. п.;
- 3- 4 - то же, с др. ноги.
- 8) И. п.- сед в шеренге, руки на плечах рядом сидящих.
- 1 - сед согнув ноги;
- 2 - сед углом;
- 3 - сед согнув ноги;
- 4 - и. п.
- 9) И. п. - в шеренге стойка на коленях, взяться за руки.
- 1 - сед на пятках с наклоном, руки вверх;
- 2 - и. п.;
- 3 - правую назад на носок, наклоны назад, руки вверх;
- 4 - и. п.;
- 5 - 8 - то же, с др. ноги.
- 10) И. п. - присед, руки на плечах рядом стоящих.
- 1 - 4 - четыре прыжка в приседе, продвигаясь вперед;
- 5 - 8 - то же, в и. п.;
- 9 - 16 - то же, продвигаясь назад.

## **5. Упражнения с амортизаторами.**

### ***Комплекс №1.***

1. И.П - Стойка ноги врозь на резиновой петле. Второй край петли в руках. Хват обычный. Сгибание разгибание рук. Упражнение на бицепс.
2. И.П - Левая нога назад на резиновой петле. Второй край петли на руках. Руки за голову сгибание разгибание рук. Упражнение на трицепс.
3. Упражнение на плечи. Стойка ноги врозь на резиновой петле. Другие края петли в разных руках. Работаем плечами, круговые вращения плечами.
4. Упражнение на спину. Стойка ноги врозь на резиновой петле, ноги согнуты в коленном суставе. Другие края петли в руках. Туловище наклонено вперед. Сгибание разгибание рук.
5. Упражнение на спину. Стойка ноги вместе на резиновой петле. Другой край за головой. Приседания.
6. Упражнение на грудь. Стойка ноги врозь. Резиновая петля за спиной. Другие края петли в руках. Сгибание разгибание рук.
7. И.П. - стоя спиной к закреплённому на уровне плеч амортизатору, одна нога на полшага вперед, прямые руки вверх: наклон туловища вперед, не сгибая рук
8. И.П. - стоя спиной к закреплённому на уровне пояса амортизатору, взять его за концы отведенными назад прямыми руками, одна нога на полшага вперед: поднимание прямых рук вперед-вверх и плавное опускание их в И.П.

### **Комплекс №2.**

1. И.П. - стоя пятками на амортизаторе, ноги на ширине плеч, руки вниз: поднятие прямых рук вперед-вверх до горизонтального. Дыхание: руки вперед - вдох, И.П. - выдох.
2. И.П. - стоя пальцами на амортизаторе, ноги на ширине плеч, руки вниз: поднятие прямых рук назад-вверх и плавное опускание их в И.П. Дыхание: руки назад-вверх - вдох, в И.П. - выдох.
3. И.П. - стоя на амортизаторе, ноги на ширине плеч, руки вниз, взять натянутый амортизатор за концы: поднятие в стороны-вверх выпрямленных рук до горизонтального уровня и опускание их в И.П. Дыхание: руки в стороны - вдох, в И.П. - выдох.
4. И.П. - стоя на амортизаторе, ноги на ширине плеч, руки вниз: сгибание-разгибание рук в локтевых суставах, упираясь локтями в живот. Дыхание: в И.П. - вдох, сгибание рук - выдох.
5. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, амортизатор за спиной: сведение-разведение рук
6. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед в стороны, амортизатор перед грудью: разведение-сведение рук
7. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх-в стороны: опускание рук через стороны вниз до горизонтального уровня
8. И.П. - стоя на середине амортизатора, руки к плечам: поднятие рук вертикально вверх

### **Комплекс №3.**

1. И.П. - стоя в полуприседе на середине амортизатора, руки вниз: с наклоном туловища вперед поднятие рук назад-вверх.
2. И.П. - стоя на середине амортизатора, перекинуть его за плечи крест-накрест и захватить руками за концы у груди: наклоны туловища вперед.
3. И.П. - сидя на полу, середину амортизатора перекинуть за шею. а концы зафиксировать на ступнях, руки за головой: разгибание туловища.
4. И.П. - лежа на полу лицом вниз, концы амортизатора закреплены на голеностопных суставах согнутых в коленях ног, середина амортизатора удерживается руками: разгибание ног в коленных суставах.
5. И.П. - лежа на спине, концы амортизатора закреплены на ступнях, середина удерживается руками за головой, одна нога вверх: попеременные опускания-поднятия прямых ног.
6. И.П. - лежа на спине, концы амортизатора закреплена на ступнях, середина удерживается руками за головой, ноги согнуть в коленях, голени держать горизонтально: попеременные разгибания ног, держа голени в горизонтальном положении.
7. И.П. - стоя на середине амортизатора в полуприседе, руки к плечам: вставание (выпрямление ног), спину прогнуть.
8. И.П. - стоя в наклоне вперед на середине амортизатора, руки вниз, ноги шире плеч: тяга руками вверх, к плечам.

### **6. Упражнения с отягощениями.**

#### **Комплексы упражнений с гантелями:**

Упражнение № 1 для мышц, сгибающих пальцы рук. Сжатие.

И. п.: в руке теннисный мяч. Техника выполнения: сжимать и разжимать теннисный мяч в одной руке или в обеих руках два теннисных мяча. Дыхание: равномерное, без задержек.

Упражнение № 2 для передних групп мышц предплечья. Ладонное сгибание кистей.

И. п.: сидя на стуле (табурете), положить на бедра предплечья, кисти -немного впереди коленей, ладони обращены вверх. Техника выполнения: поднимать кисти кверху и опускать, не отрывая предплечья от бедер. Дыхание: равномерное, без задержек.

Упражнение № 3 для задних групп мышц предплечий. Тыльное разгибание кистей.

И. п.: то же, что в упражнении 2, но ладони обращены вниз. Техника выполнения: поднимать кисти кверху и опускать, не отрывая предплечий от бедер. Дыхание: равномерное, без задержек.

Упражнение № 4 для двуглавых сгибателей плеча (бицепсов).

И. п.: основная стойка, ладони обращены вперед. Техника выполнения: одновременно или попеременно сгибать руки в локтевых суставах. Дыхание: равномерное, без задержек.

Первый вариант. То же движение, но сидя на стуле (скамье), колени развести в стороны, руки опустить вниз, ладони вперед, локтями упираться на внутренние части бедер.

Второй вариант. То же движение, но, сидя на стуле лицом к спинке стула, руки с гантелями опустить за спинку стула, ладони вперед.

Упражнение № 5 для грудных мышц и двуглавых мышц плеча (бицепсов). Сгибание рук в локтевых суставах у опоры.

И. п.: наклонившись, опереться предплечьем свободной руки о спинку стула, вторую руку с гантелью опустить вниз. Техника выполнения: сгибать руку до подмышечной впадины другой руки и возвращаться в и. п. При разгибании руки делать вдох, при сгибании - выдох.

Упражнение № 6 для сгибателей плеч и предплечий. Сгибание рук в локтевых суставах.

И. п.: то же, что в упражнении 4, но ладони обращены назад. Техника выполнения: одновременно или попеременно сгибать руки в локтевых суставах. Дыхание: равномерное, без задержек.

Первый вариант. Те же движения, но выполнять сидя на стуле (скамье).

Второй вариант. То же, но выполнять сидя на стуле лицом к спинке.

Руки с гантелями опустить вниз за спинку стула, ладонями назад.

Упражнение № 7 для мышц верхнего плечевого пояса, сгибателей плеч и предплечий. Поднимание гантелей к подмышкам.

И. п.: основная стойка, ладони обращены к бедрам. Техника выполнения: сгибать руки в локтях, поднимая гантели к подмышкам. При сгибании рук делать вдох, при опускании - выдох.

Упражнение № 8 для мышц верхнего плечевого пояса, сгибателей и разгибателей плеч. Поднимание гантелей вверх.

И. п.: кисти у передней поверхности бедер, ладони назад. Техника выполнения: поднимать гантели вверх по вертикальной линии, сгибая руки и поднимая высоко локти, а затем разгибая руки. Делать вдох при поднимании гантелей, выдох при опускании.

Упражнение № 9 для мышц плечевого пояса и разгибателей плеч (трицепсов). Выжимание двумя руками.

И. п.: основная стойка, кисти к плечам ладонями внутрь.

Техника выполнения: одновременно или попеременно поднимать гантели вверх. Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании.

Упражнение № 10 для мышц - разгибателей рук (трицепсов), плечевого пояса и туловища. Выжимание одной рукой.

И. п.: ноги врозь, одна рука с двумя гантелями согнута, гантели у плеча, другая на поясе.

Техника выполнения: выжимать гантели вверх. Делать вдох при выжимании гантелей, выдох при опускании.

Упражнение № 11 для трехглавых разгибателей плеч (трицепсов). Выжимание из-за головы.

И. п.: руки согнуты в локтях, локти подняты вверх, кисти у затылка, ладони обращены внутрь, гантели касаются верхних краев лопаток. Техника выполнения: поднимать гантели вверх одновременно или попеременно, не опуская локтей. Делать вдох при разгибании рук, выдох - при сгибании.

Упражнение № 12 для мышц плечевого пояса, туловища, дельтовидных, грудных, брюшных и спины. Разгибание рук в упоре лежа.

И. п.: упор лежа на трех стульях, связанные гантели подвешены на шею. Техника выполнения: разгибать и сгибать руки, не сгибая туловища. Делать вдох при сгибании рук, выдох при разгибании.

Упражнение № 13 для трехглавых разгибателей плеч и мышц лопаток. Разгибание локтевых суставов в наклоне.

И. п.: туловище наклонено вперед до горизонтального положения, руки согнуты в локтях, локти прижаты к туловищу, ладони обращены вперед.



Техника выполнения: одновременно или попеременно разгибать руки в локтевых суставах, не разгибая туловища.

Первый вариант. То же, но ладони обращены внутрь.

Второй вариант. То же, но ладони обращены назад.

Упражнение № 14 для мышц плечевого пояса. Поднимание прямых рук вверх.

И. п.: кисти у передней поверхности бедер, ладони обращены назад. Техника выполнения: одновременно или попеременно поднимать прямые руки вверх. Делать вдох при поднимании рук и выдох при опускании.

Упражнение № 15 для мышц плечевого пояса. Поднимание прямых рук вверх через стороны.

И. п.: основная стойка, ладони обращены к бедрам. Техника выполнения: поднимать прямые руки через стороны вверх. Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании.

Вариант сидя на стуле (скамье), поднимать прямые руки в стороны до горизонтального положения. Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании.

Упражнение № 16 для мышц плечевого пояса. Разведение рук в стороны.

И. п.: основная стойка, руки вперед, ладони внутрь.

Техника выполнения: разводить руки в стороны на высоте плеч. Делать вдох при разведении, выдох при сведении рук.

Упражнение № 17 для верхнего плечевого пояса, сгибателей плеч и широчайших мышцы спины. Сгибание рук за спиной.

И. п.: основная стойка, ладони обращены к бедрам.

Техника выполнения: сгибать руки в локтевых суставах и поднимать гантели назад за спину. Делать вдох при разгибании рук, выдох при сгибании.

Упражнение № 18 для мышц - разгибателей спины и плечевого пояса. Поднимание прямых рук вверх с разгибанием туловища.

И. п.: ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки опущены вниз, ладони внутрь.

Техника выполнения: разгибая туловище, одновременно поднимать прямые руки через стороны вверх. Вдох при разгибании туловища, выдох при сгибании.

Вариант. Из того же и. п., разгибая туловище, одновременно поднимать прямые руки через перед вверх.

Упражнение № 19 для мышц плечевого пояса (мышц, сводящих лопатки, и задних пучков дельтовидных мышц). Поднимание прямых рук в стороны в наклоне вперед.

И. п.: туловище наклонено вперед до горизонтального положения, руки опущены вниз, ладони обращены внутрь. Техника выполнения: поднимать прямые руки в стороны, не разгибая туловища. Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании.

Упражнение № 20 для плечевого пояса (лопаток и дельтовидных мышц). Поднимание прямых рук назад и вперед в наклоне.

И. п.: то же, что в упражнении 19, но ладони обращены назад.

Техника выполнения: одновременно или попеременно поднимать прямые руки назад и вперед без предварительного маха. Делать вдох при поднимании рук вперед, выдох при поднимании назад.

Упражнение № 21 для мышц плечевого пояса, сводящих лопатки, и задних пучков дельтовидных мышц. Поднимание прямых рук в стороны, вверх, лежа на животе.

И. п.: лежа на скамье спиной вверх, руки вперед, ладони внутрь.

Техника выполнения: поднимать прямые руки в стороны, вверх. Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании.

Первый вариант. Из того же и. п. поднимать прямые руки вверх и опускать вниз.

Делать вдох при поднимании рук вперед, выдох при поднимании назад.

Второй вариант. Попеременно поднимать прямые руки одну вперед, другую назад. Дыхание: равномерное, без задержек.

Упражнение № 22 для мышц плечевого пояса, грудных, дельтовидных и разгибателей плеч. Выжимание лежа.

И. п.: лежа спиной на скамье, руки согнуты в локтях, кисти у груди, ладони обращены внутрь.

Техника выполнения: одновременно или попеременно поднимать руки вперед. Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании.

Упражнение № 23 для мышц верхнего плечевого пояса (грудных и передних пучков дельтовидных мышц). Поднимание прямых рук вперед, лежа на животе.

И. п.: лежа спиной на скамье или полу, руки отведены в стороны, ладони кверху.

Техника выполнения: поднимать прямые руки вперед. Делать вдох при опускании рук, выдох при поднимании.

Упражнение № 24 для мышц плечевого пояса. Поднимание прямых рук вверх и опускание вниз.

И. п.: лежа спиной на скамье или полу, руки вдоль туловища, кисти у бедер, ладони книзу.

Техника выполнения: поднимать прямые руки вперед, затем вверх и назад (кисти с гантелями описывают полукруг). Делать вдох при поднимании рук вверх и назад, выдох при опускании вниз.

Упражнение № 25 для мышц - разгибателей спины. Наклоны туловища.

И. п.: кисти с гантелями прижаты к затылку.

Техника выполнения: наклонять туловище вперед и выпрямлять, не сгибая ног в коленях. Делать вдох при выпрямлении, выдох при наклоне.

## **7. Упражнения на атлетических тренажерах.**

**Вертикальная тяга.** Это тросовый тренажер, позволяющий имитировать подтягивания на турнике. Но здесь есть возможность регулировать нагрузку и не зависеть от гравитации и собственного веса. Тренажер для вертикальной тяги может быть тросовым или другой конструкции. Имитируем подтягивания, развивая широчайшие мышцы спины, трапеции, бицепсы и силу хвата.

**Горизонтальная тяга.** Тренажер позволяет имитировать движения гребца на веслах. Развивает широчайшие, трапеции, разгибатели спины, бицепсы и силу хвата. Здесь можно использовать разнообразные рукояти и менять ширину хвата. В упражнении нужно активно работать торсом (делать наклон вперед)

**Отведение рук назад.** Тренажер предназначены для развития широчайших мышц спины, трапециевидных мышц, трицепсов, задних пучков дельтовидных мышц.

**Жим вниз на тросовом тренажере.** Это одно из самых продуктивных упражнений для трицепсов, наряду с жимом лежа узким хватом и отжиманиями на брусьях. Жим вниз позволяет работать с серьезными весами (вплоть до собственного веса и выше) и хорошо контролировать положение тела и рук. Используйте различные варианты рукоятей. Не рекомендую пользоваться прямой железной палкой. Это калечит запястья. Лучше изогнутый гриф в виде буквы W.

**Сгибания ног сидя.** Это самое ценное упражнение для людей с больной спиной и с проблемами в области мочеполовой системы. Оно развивает бицепсы бедер, полусухожильную мышцу, полуперепончатую мышцу и икроножную мышцу. И прекрасно стимулирует кровообращение в области таза, улучшает эластичность и гибкость, помогает решить многие проблемы с коленными суставами.

**Разгибание ног сидя.** Это упражнение дополняет предыдущее упражнение, они должны работать в паре. Разгибание ног сидя развивает латеральную, медиальную, прямую и промежуточную мышцу бедра.

**Гиперэкстензия.** Это хорошо известное упражнение для укрепления спины, тренировки ягодиц и бицепсов бедер. Имейте в виду, что его можно и нужно выполнять с

дополнительным весом на груди или за головой. Но к этому уровню нагрузки стоит подходить постепенно. И выполнять упражнение лучше не чаще 2 раз в неделю.

**Тренажер Смита.** Это очень полезный и достаточно универсальный тренажер. Его суть в том, что гриф штанги движется по строго прямой траектории. Исключен риск падения. Упражнения получаются концентрированными и безопасными. При этом можно дать мышцам серьезную нагрузку. На тренажере Смита можно приседать, делать жим лежа, тягу в наклоне, жим сидя, жим на наклонной скамье и т.д. Это очень полезное и эффективное упражнение, развивающее бицепсы бедер, ягодицы, мышцы спины. Это еще и отличная силовая растяжка.

#### **Жим ногами.**

1) Положение ног: стопы следует разместить по центру платформы на уровне плеч для тренировки квадрицепсов (медиальной и прямой мышцы), бицепса бедра и ягодичной мышцы. Это является базовой или классической постановкой ног.

2) Положение ног: смещение стоп от центра платформы к ее верхнему краю. Так, при постановке ног близко к верхнему краю спортсмен переносит нагрузку на ягодичные мышцы. В работу также включаются и бицепсы бедра. Опирается нужно на пятку (ступни от платформы отрывать ни в коем случае нельзя!). Еще очень важный момент работы при таком положении стоп – это полное прижатие поясницы к скамье. Отрыв поясницы от спинки чреват серьезными травмами.

3) Положение ног: смещение стоп от центра платформы к ее нижнему краю.

При такой постановке ног нагрузка акцентируется на четырехглавой мышце бедра. Этот вариант является опасным для коленных суставов, так что ставить ноги на самом краю платформы не стоит. Кстати, полностью согнуть колени без отрыва пяток невозможно, а это уже неправильная техника выполнения упражнения.

**Ширина постановки стоп.** При жиме ногами узко, когда стопы практически соприкасаются друг с другом, акцент нагрузки идет на внешние (латеральные широкие мышцы) и среднюю часть (прямую мышцу). Данный вариант жима, а точнее, насколько узко спортсмен ставит ступни друг к другу, зависит от его индивидуальных особенностей, так как при такой постановке увеличивается нагрузка на тазобедренные и коленные суставы. Для определения комфортного расстояния следует поработать с минимальным весом.

При жиме ногами с широкой постановкой ног основная нагрузка будет направлена на приводящие мышцы, портняжные, тонкие и медиальные широкие мышцы. При выполнении такого жима следует развернуть стопы носками врозь под углом 45 градусов. Это увеличивает нагрузку на приводящую поверхность бедра и снижает на коленные суставы. Колени так же должны «смотреть» наружу. В данном случае жим должен быть максимально глубоким.

**Запрыгивания на тумбу.** Работают икроножные мышцы, бицепс бедра, ягодицы и квадрицепсы.

#### **Упражнения для развития и совершенствования выносливости:**

1. Бег по пересеченной местности с умеренной скоростью.
2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин).

#### **Упражнения для развития и совершенствования быстроты:**

1. Ускорения на короткие отрезки.
2. Бег по нанесенным отметкам.
3. Бег под уклон.
4. Бег на месте с опорой (максимальная частота движений).
5. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

#### **Упражнения для развития и совершенствования гибкости:**

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.

2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.

***Упражнения для развития и совершенствования ловкости:***

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Эстафеты.