

Министерство спорта Нижегородской области
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Национальный исследовательский
Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
организации физкультурно-спортивной работы
со взрослыми людьми (от 19 до 60 лет)
на открытых спортивных площадках**

Нижегород
2022

УДК 796.015
ББК Ч511.64
М 54

Составители:

Е.Ю.Парилова, Е.А.Орлова, С.В.Соколовская, И.И.Васильева, А.В.Нагибин

Рецензент:

Н.Н.Нежкина - доктор медицинских наук, профессор кафедры спортивной медицины и психологии факультета физической культуры и спорта Нижегородского государственного университета им. Н.И. Лобачевского

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ СО ВЗРОСЛЫМИ ЛЮДЬМИ (ОТ 19 ДО 60 ЛЕТ) НА ОТКРЫТЫХ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДКАХ – Нижний Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2022. – 64 с.

ISBN

Методические рекомендации предназначены для инструкторов (тренеров), организующих физкультурно-оздоровительные занятия со взрослыми людьми в возрасте от 19 до 60 лет на открытых спортивных площадках, рекомендовано для студентов факультета физической культуры и спорта направлений подготовки 49.03.01 Физическая культура, 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм. Пособие включает в себя программный материалы по разделам: анатомо-физиологические и психологические особенности людей среднего возраста, способы оценки воздействия на организм тренировочных нагрузок, принципы построения оздоровительно-тренировочного процесса, комплексы упражнений для каждой возрастной категории населения, рекомендации по привлечению населения к занятиям на открытых площадках, правовые способы оформления трудовой деятельности инструктора (тренера) по общей физической подготовке на открытых спортивных площадках.

Ответственный за выпуск:

председатель методической комиссии факультета
физической культуры и спорта Т.А. Малышева

УДК 796.015
ББК Ч511.64

© Национальный исследовательский
Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского, 2022
© Коллектив авторов, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Основные понятия	5
1. Анатомо-физиологические и психологические особенности взрослых людей	6
2. Способы оценки воздействия на организм тренировочных нагрузок..	9
3. Организация физкультурно-оздоровительной работы с молодежью (с 19 лет до 25 лет)	14
4. Организация физкультурно-оздоровительной работы с людьми зрелого возраста (с 25 лет до 60 лет)	24
5. Рекомендации по привлечению населения к занятиям на открытых площадках	45
6. Ведение документации инструктором по физической культуре.....	49
7. Рекомендуемая литература	49
Справочная информация	51
Если ты самозанятый	51
Если ты хочешь дальше развиваться	55
Приложение 1	59
Приложение 2	60
Приложение 3	63

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» одной из целей в сфере демографического развития определено увеличение к 2024 году доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, а также увеличение до 55% доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом. Для достижения поставленных целей в Российской Федерации разработан и реализуется федеральный проект «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография», направленный на создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом. Анализ показателей вовлеченности населения в систематические занятия физической культурой и спортом позволяет определить приоритетные направления развития системы физического воспитания. По итогам 2021 года к занятиям физической культурой и спортом в организованной форме были привлечены 1237,6 тыс. человек. Доля граждан в возрасте от 3 до 79 лет, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в Нижегородской области составила 45%. Это позволяет рассматривать в качестве приоритетного направления совершенствования системы физического воспитания развитие форм организации занятий физической культурой и спортом, ориентированных на население среднего и старшего возраста. Учитывая формы занятости населения указанных возрастных групп, целесообразным является выбор форм, позволяющих интегрировать занятия физической культурой и спортом в повседневную жизнь населения. Настоящие методические рекомендации посвящены вопросам организации физкультурно-спортивной работы с населением по месту жительства.

В представленных рекомендациях при организации физкультурно-оздоровительной работы предлагается учитывать возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности занимающихся.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

В Методических рекомендациях используются следующие термины и определения:

Инструктор (тренер)– лицо, на возмездной или безвозмездной основе осуществляющее организационное руководство занятиями граждан физическими упражнениями в процессе получения физкультурно-оздоровительных услуг и имеющее для этого необходимую квалификацию, подтвержденную в установленном порядке;

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;

Массовый спорт– часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях;

Норматив численности– это установленная численность работников определенного профессионально-квалификационного состава, необходимая для выполнения конкретных производственных, управленческих функций или объемов работ в области физической культуры и спорта; разновидностью нормативов численности являются типовые штаты, установленные на основе норм времени обслуживания, нагрузки;

Спорт– сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним;

Спортивный объект (объект спорта)– объекты недвижимого имущества или комплексы недвижимого имущества, специально предназначенные для проведения физкультурных мероприятий;

Физкультурные мероприятия – организованные занятия граждан физической культурой;

Физкультурно-оздоровительная услуга– деятельность исполнителя по удовлетворению потребностей потребителя в поддержании и укреплении здоровья, физической реабилитации, а также проведении физкультурно-оздоровительного и спортивного досуга.

1. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ

К периоду юношеского возраста скелет достигает размеров, приближающихся к уровню взрослого человека. Вместе с тем, его развитие в этот период продолжается и заканчивается: у мужчин к 20-24 годам, а у женщин на 2-3 года раньше. Эти особенности развития, прежде всего, касаются позвоночника. Несмотря на то, что фиксация естественных изгибов позвоночника происходит в 12-14 лет, окончательное окостенение позвонков завершается к 20-23 годам. Следовательно, ростовые процессы позвоночника в этом возрасте продолжают.

Развитие грудной клетки у юношей и девушек к 18-20 годам достигает уровня взрослого организма. То же самое касается формирования и развития костей конечностей и черепа, хотя зарастание швов костей черепа продолжается до 30-40 лет.

В процессе развития организма скелетные мышцы, как и кости, к которым они прикрепляются, растут неравномерно. Резкий скачек в росте массы мышц происходит в подростковом возрасте, в период полового созревания. Особенно интенсивно в этот период происходит удлинение мышц и сухожилий, связанных с удлинением трубчатых костей конечностей. Мышцы в это время становятся длинными и тонкими, и подростки выглядят длинноногими и длиннорукими. В юношеский период продолжается дальнейший рост мышц, но в большей степени это касается их поперечника. Развитие мышц продолжается до 25-30 лет.

Мышечная масса и сила особенно интенсивно увеличивается в подростковом и раннем юношеском возрасте (до 18 лет). С 18 лет рост силы замедляется и к 25-26 годам – заканчивается.

Практика показывает, что при правильно организованной физической тренировке этот процесс неограничен.

Точность, выносливость и скорость мышечной работы прогрессивно возрастает по мере взросления: к 13-14 годам их показатели приближаются к уровню взрослого человека. В позднем подростковом и раннем юношеском возрасте темп роста этих показателей несколько снижается. К 20-30 годам скорость мышечных движений и частота их повторяемости достигает наибольшей величины. Это связано не только с созреванием мышц, но и нервной системы, а также с совершенствованием механизмов передачи возбуждения (пускового сигнала) с нерва на мышцу в нервно-мышечном синапсе.

Мышечная выносливость к динамической нагрузке приближается на 80-85% к уровню взрослого человека только к началу юношеского

возраста (к 16 годам), а выносливость к статистическим нагрузкам – к 17-19 годам, достигая максимальных значений к 25-30-летнему возрасту.

Имеются половые различия физических возможностей: все показатели эффективности мышечной деятельности у девушек в среднем ниже, чем у юношей.

Юношеский возраст характеризуется полной физической, половой и интеллектуальной зрелостью. Центральным новообразованием, по сравнению с предыдущим периодом (подростковым), является завершение полового развития и готовность организма к детородной функции. Приоритетным приобретением этого возраста следует признать окончательное созревание механизмов абстрактного мышления и интеллектуализация всех сфер деятельности. Базовое явление юношеского периода представлено гармонизацией и стабилизацией взаимоотношений нервного и гормонального звеньев единого нервно-гуморального механизма регуляции функций организма.

После 20-25 лет (конец формирования организма) начинаются процессы инволюции, которые затрагивают все клетки, ткани, органы, системы организма и их регуляцию. Наиболее существенные возрастные изменения возникают у людей в 50-60 лет.

Согласно последним исследованиям, причиной 3,8% преждевременных смертей являются последствия малоподвижного образа жизни. Другими словами, недостаточный уровень физических нагрузок увеличивает риск возникновения различных заболеваний.

По данным ВОЗ только 5% людей в мире выполняют рекомендуемую минимальную норму: заниматься физической активностью 5 раз в неделю как минимум по 30 минут.

Именно благодаря движению организм создает задел для дальнейшего развития.

Физическая пассивность снижает приспособительные возможности организма и делает его беззащитным перед неблагоприятными условиями среды, перед заболеваниями.

Активность же выступает как посредник между генетической программой и окружающей средой. Природа очень дорожит законом активности и жестоко наказывает за его нарушения.

«Главная причина болезней – неправильный образ жизни: неполноценное питание, отсутствие закаливания, физическая пассивность и психические перегрузки. Не надейтесь, что врачи сделают вас здоровым. Они могут спасти жизнь, даже вылечить болезнь, но лишь подведут к старту, а дальше, чтобы жить надежно, учитесь полагаться на себя. Для здоровья одинаково необходимы четыре

условия: физические нагрузки, ограничения в питании, закаливание, время и умение отдыхать»¹.

Сидячий образ жизни, высококалорийная еда приводят к стремительному набору веса. Болезни, связанные с избыточным весом и ожирением, являются приобретённым фактором. Лишний вес оказывает влияние на все состояние организма человека в целом. В первую очередь, гипертонию, которая зачастую сопровождается высоким риском сосудистых катастроф: инфаркты и инсульты.

Кроме того, избыточный вес может приводить к сахарному диабету второго типа (инсулиннезависимый диабет), который в свою очередь приводит к сосудистому поражению почек, снижению зрения, а у мужчин – к эректильной дисфункции.

К списку болезней можно добавить атеросклероз, который опять же означает повышенный риск сосудистых катастроф и внезапной смерти.

Также избыточный вес увеличивает риск возникновения раковых опухолей: тучные люди имеют повышенные шансы заработать рак толстой и прямой кишки (колоректальный рак), а женщины с лишним весом дополнительно рискуют получить рак матки или молочной железы. Связь между этими заболеваниями и избыточным весом научно доказана.

Существует группа заболеваний опорно-двигательного аппарата, которые возникают именно из-за избыточного веса – артриты, артрозы.

Занятия на открытых спортивных площадках могут стать мощным оздоровительным фактором для жителей нашей страны. Регулярные утренние физические упражнения или вечерние тренировки на улице, на спортивных площадках, в парках должны стать привычным атрибутом жизни россиян.

Увеличение количества и качества здоровья под влиянием физической нагрузки происходит естественным путем за счет стимуляции жизненно важных функций и систем организма. Для этого физическая тренировка должна соответствовать главному принципу – оздоровительной направленности, необходимо, чтобы она базировалась, прежде всего, на правильно организованной двигательной активности.

Первоочередной задачей оздоровительной тренировки является повышение уровня физического состояния до безопасных пределов, гарантирующих стабильное здоровье.

¹Кардиохирург Николай Амосов, автор более 20-ти книг, исследователь физических нагрузок, автор «Алгоритм здоровья человека»

2. СПОСОБЫ ОЦЕНКИ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Интенсивность планируемой физической нагрузки на занятиях – важнейшая характеристика индивидуальной программы тренировок. От ее правильности и объективного контроля этого показателя в процессе занятий зависит их безопасность и эффективность.

При невозможности проведения нагрузочных тестов (PWC170, спироэргометрия) самым простым и надежным способом дозирования физической нагрузки является определение целевого диапазона пульса. Физиологическая основа этого метода – наличие зоны линейной зависимости частоты сердечных сокращений от мощности выполняемой нагрузки. Эта линейность имеет место в определенном диапазоне ЧСС, когда пульс не ниже 110 уд/мин, но не превышает 170 уд/мин.

Разные цели занятий реализуются в соответствующих тренировочных пульсовых зонах.

Первый этап их расчета – определение индивидуальной максимально допустимой ЧСС (ЧСС макс.). Наиболее объективным и индивидуализированным способом определения ЧСС макс. считается нагрузочное тестирование под контролем ЭКГ. Однако его провести не всегда возможно, поэтому проще всего использовать формулу:

ЧСС макс. = 220 - возраст (в годах)

Исследованиями установлено, что для разного возраста минимальная интенсивность по ЧСС (ЧСС мин.), которая дает тренировочный эффект, является: для лиц 20 лет – 134 уд/мин; 30 лет – 129 уд/мин., 40 лет – 124 уд/мин., 50 лет – 118 уд/мин. Учитывая наличие максимальных и минимальных величин интенсивности по ЧСС, можно определить зоны оптимальных и максимальных нагрузок для лиц разного возраста.

Другим важным параметром функционального состояния ССС, необходимым для определения пульсовых тренировочных зон, является резерв частоты сердечных сокращений (ЧСС резерв.), который показывает разность между величиной максимальной частоты сердечных сокращений и частотой сердечных сокращений в покое:

ЧСС резерв. = ЧСС макс. - ЧСС покоя

Чем больше резерв частоты сердечных сокращений, тем выше диапазон приспособительных механизмов организма и больший возможный объем планируемой физической нагрузки.

Пример 1

У 35-летнего обследуемого ЧСС покоя 72 уд/мин, ЧСС макс. 185 уд/мин. сокращений.

ЧСС резерв. = $(220 - 35) - 72 = 185 - 72 = 113$ уд./мин.

Пример 2

У 50-летнего обследуемого ЧСС покоя 78 уд./мин, ЧСС макс. 170 уд./мин. Рассчитаем ре-зерв частоты сердечных сокращений.

ЧСС резерв. = $(220 - 50) - 76 = 170 - 78 = 92$ уд./мин.

Это означает, что у 35-летнего человека диапазон относительно безопасного подъема ЧСС во время выполнения нагрузки на 21 уд./мин больше, чем у 50-летнего с практически такой же ЧСС покоя.

Для лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой можно использовать различные варианты определения индивидуальных тренировочных зон.

Определение тренировочных зон ЧСС по методу Карвонена

Пульсовые границы тренировочных зон для практически здоровых лиц рассчитываются по формуле, в которой учтены планируемая интенсивность физической нагрузки и величина резерва частоты сердечных сокращений:

ЧСС гран. = Коэффициент интенсивности нагрузки \times (ЧСС макс. - ЧСС покоя) + ЧСС покоя

Коэффициенты интенсивности физической нагрузки для нижней и верхней границы тренировочной зоны представлены в таблице 1.

Таблица 1 Тренировочные зоны ЧСС и коэффициенты интенсивности нагрузки в зависимости от целей занятий (по А. П. Ландырь и др.)

Тренировочная зона	Коэффициент нижней границы ЧСС макс.	Коэффициент верхней границы ЧСС макс.
1. Зона общего оздоровления	0,5	0,6
2. Зона снижения массы тела	0,6	0,7
3. Зона аэробной нагрузки	0,7	0,8
4. Зона анаэробной нагрузки	0,8	0,9
5. Зона максимальной нагрузки	0,9	1

Пример

Здоровая 35-летняя женщина. Спортивный анамнез: в детстве с 8 до 16 лет занималась легкой атлетикой, в течение последнего года регулярных физических нагрузок не выполняет. ЧСС в покое = 70 уд./мин. Цель занятий – снижение избыточной массы тела. Для достижения цели рекомендовано поддерживать уровень интенсивности

планируемой нагрузки в диапазоне 60-70% ЧСС макс. (таб. 1). Ее в данном случае можно рассчитать по формуле: $220 - \text{возраст} = 220 - 35 = 185$ уд./мин).

Расчет границ ЧСС тренировочных зон проводится следующим образом: ЧСС нижней границы тренировочной зоны = $0,6 \times (185 - 70) + 70 = 139$ уд./мин;

ЧСС верхней границы тренировочной зоны = $0,7 \times (185 - 70) + 70 = 150$ уд./мин.

Таким образом, этой женщине для достижения поставленной цели (снижение массы тела) необходимо выполнять физическую нагрузку в пульсовом диапазоне от 139 до 150 уд./мин.

Указанные в таблице 1 тренировочные зоны выбираются в зависимости от целей физкультурного занятия:

1 зона (50-60% от ЧСС макс.) – легкой оздоровительной нагрузки, профилактики заболеваний, связанных с гиподинамией, зона вводной и заключительной частей в более интенсивных тренировках.

2 зона (60-70% от ЧСС макс.) – средней нагрузки, обладающая максимальным «жиросжигающим» эффектом, рекомендуется тем, кто целенаправленно стремится избавиться от избыточной массы тела.

3 зона (70-80% от ЧСС макс.) – интенсивной нагрузки, способствующей увеличению резервных возможностей сердца и легких, росту общей выносливости и физической работоспособности.

4 зона (80-90% от ЧСС макс.) – высокоинтенсивной нагрузки для подготовленных, способствует тренировке скоростно-силовых качеств, анаэробной выносливости.

5 зона (9 -100% от ЧСС макс.) – максимальной нагрузки, в основном для тестирований и соревнований. Опасная для здоровья зона, ею нельзя злоупотреблять. Максимальное время пребывания в ней для неподготовленных – не более минуты.

Для оценки адекватности подобранной по формулам нагрузки в любом возрасте можно использовать **эмпирический способ**. Этот способ дозирования мощности нагрузки основан на анализе субъективных ощущений самим занимающимся. Отсутствие неприятных ощущений, свободное дыхание, желание продолжать тренировку – признаки хорошей переносимости нагрузки. Одним из показателей адекватности нагрузки является «разговорный темп», который характеризует возможность во время тренировки, например, бега легко вести непринужденную беседу. Если же человек начинает задыхаться и отвечает односложными словами, значит интенсивность нагрузки выше оптимальной. Важной характеристикой интенсивности

нагрузки может также служить так называемая «степень усилий», определяемая субъективно. Тренировочное занятие должно проходить с интенсивностью вполсилы – три четверти силы.

Как указано выше, анализ своих ощущений проводит сам занимающийся. При этом некоторые признаки, чаще всего признаки значительного переутомления, будут заметны и наблюдающим.

В таблице 2 представлены внешние признаки утомления. Стоит отметить, не все признаки утомления могут проявляться одновременно.

Таблица 2 **Внешние признаки утомления**

Наблюдаемые признаки состояния занимающегося	Степень выраженности утомления		
	Низкая	Средняя	Сильная(переутомление)
Окраска кожи лица, шеи	Легкое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение
Выражение лица	Спокойное	Напряженное	Страдальческое
Потливость	Незначительная	Выраженная потливость лица, подмышечных впадин.	Общая сильная потливость
Дыхание	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное	Резко учащенное, поверхностное, аритмичное
Координация движений, внимание	Четкое, бодрее выполнение задания	Движения неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения	Нарушение координации движений, дрожание конечностей.
Речь	Отчётливая	Затруднена	Крайне затруднена или невозможна
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий	Жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту

При **низкой степени выраженности утомления** наблюдается небольшое покраснение лица, выражение его спокойное; потливость незначительная; дыхание несколько учащенное, ровное; движения бодрые, выполняются четко; самочувствие хорошее, жалоб нет.

Средняя степень выраженности утомления характеризуется значительным покраснением и потливостью лица, выражение которого становится напряженным; дыхание резко учащенное; движения

становятся неуверенными, нечеткими, появляются дополнительные движения, кроме того, у некоторых занимающихся наблюдается моторное возбуждение, у других – заторможенность; появляются жалобы на усталость. *Регистрация этой степени утомления указывает на необходимость снижения физической нагрузки.*

При развитии **выраженной степени утомления** отмечается резкое покраснение или побледнение кожи лица, выражение которого становится страдальческим; отмечается общая сильная потливость; дыхание резко учащенное, поверхностное, иногда аритмичное; движения становятся неуверенными, нечеткими, появляются дополнительные движения. Кроме того, у занимающихся наблюдается глубокое нарушение координации движений, дрожание конечностей; появляются жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, за грудиною боль, тошноту. *При возникновении выраженной степени утомления необходимо немедленно прекратить физическую нагрузку.* Занимающийся должен пройти дополнительное обследование с целью уточнения тренировочной зоны пульса.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ

Специфика организации занятий для молодежи (с 19 лет до 24 лет включительно)

Методика проведения тренировочного процесса с женщинами в основном та же, что и при занятиях с мужчинами.

При занятиях с женщинами необходимо учесть, что они обладают меньшим ростом и весом (при большем весе жировых отложений), большей длиной туловища по отношению к росту; у них короче руки и ноги, плечи уже, таз шире, чем у мужчин. Меньше развита мускулатура и более слабый связочный аппарат. В целом двигательный аппарат женщин меньше приспособлен к выполнению напряженных спортивных упражнений. Сердце женщины также отличается несколько меньшим объемом, средняя частота пульса – 72-78 уд/мин (у мужчин 66-70 уд/мин); глубина дыхания меньше, дыхание чаще, чем у мужчин.

Таблица 3 Перечень минимального спортивного инвентаря для организации занятий с взрослым населением

№	Наименование спортивного инвентаря	Количество (шт)
1	Комплекты манишек разного цвета (на разные размеры)	По 10 шт. (6 комплектов на разные возрасты)
2	Ворота мини-футбольные	1 пара
3	Палки гимнастические	20 шт.
4	Набивные мячи (1-3 кг)	5-8 шт.
5	Гантели (0,5 кг- 2 кг)	10 пар
6	Коврики гимнастические/туристические	20 шт.
7	Свисток судейский	1 шт.
8	Гиря (16, 24, 32 кг)	3 шт.
9	Флажок судейский	1 шт.
10	Секундомер	1 шт.
11	Мяч футбольный	2 шт.
12	Скакалка	20 шт.
13	Обручи	20 шт.
14	Комплекты фитнес-резинок	8 компл.

Организация занятий

Занятие длится 60 минут.

Структура занятий состоит из **вводной, основной и заключительной** частей. Вводная часть обеспечивает постепенное включение занимающегося в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма занимающегося.

Вводная часть (продолжительность 10-12 минут). Рассчитана на занимающихся всех уровней подготовки.

В эту часть включают упражнения, различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой.

Основная часть (продолжительность 25-30 минут). Рассчитана на занимающиеся всех уровней подготовки

В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, силовые упражнения. Эти общеразвивающие упражнения, приводящиеся с разными темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют поддержанию правильной осанки, укреплению мышц рук, ног и туловища.

При проведении игр со взрослыми людьми физическая нагрузка во многом определяется методикой ее проведения. Интенсивность движений, ее продолжительность, темп.

Заключительная часть (продолжительность 10-12 минут).

В содержание этой части в основном входят упражнения на растяжку.

По мере освоения нагрузка и упражнения заменяются на более сложные упражнения.

Тренировочный процесс происходит так же поэтапно

Разминка

Выполнение упражнений на разогрев мышц верхнего плечевого пояса, корпуса, ног. Разминка необходима для предотвращения растяжений и травм. Хороший разогрев позволит постепенно увеличить сердечный ритм, усилить кровообращение в мышцах, сухожилиях и связках, а также подготовиться к основной части занятия с ментальной точки зрения. Независимо от того, собираетесь вы заниматься силовыми или кардио-упражнениями, разминаться перед тренировкой нужно обязательно.

Процесс занимает 10-12 минут и может состоять из:

- Ходьбы как в движении так и на месте;
- легкого бега;
- наклонов;
- суставной гимнастики;
- растяжки;
- различных прыжков, многоскоков;
- беговых упражнений на месте и в движении.

Примерные упражнения для разминки:

1. Ходьба с высоким подъемом колен

Начинаем с ходьбы на месте. Поднимаем колени вверх, синхронно двигая руками вдоль туловища.

Сколько выполнять: 18-20 подъемов колен.

2. Подъем рук и колен

И еще одно мягкое разогревающее упражнение. Продолжаем поднимать колени, но руки начинаем поднимать вверх над головой и опускать вниз, сгибая в локтях.

Сколько выполнять: 18-20 подъемов колен и рук.

Суставная гимнастика

Суставная гимнастика является необходимой частью разминки перед тренировкой, для исключения проблем с суставами в будущем. Суставную гимнастику обычно выполняют сверху вниз, начиная с шеи и заканчивая стопами, но принципиальной роли порядок упражнений не играет. Вращательные упражнения необходимо выполнять как по часовой, так и против часовой стрелки.

1. Наклоны головы

Поворачиваем голову вправо-вперед-влево-вперед, стараясь не делать резких движений. Назад голову не запрокидываем.

Сколько выполнять: 14-16 наклонов всего.

2. Вращение плечами

Опускаем руки вдоль туловища и начинаем выполнять вращательные движения плечами по кругу. Понемногу увеличиваем амплитуду, стараясь хорошо размять плечевые суставы.

Сколько выполнять: 5 вращений в одну сторону, затем 5 вращений в другую сторону.

3. Вращение локтями

Для этого поднимаем руки параллельно полу и выполняем вращательные движения предплечьями.

Сколько выполнять: 5 вращений в одну сторону, затем 5 вращений в другую сторону.

4. Вращение руками

Поднимем руки вверх над головой и начинаем вращать ими, хорошо разминая плечевые суставы. Двигаем руками широко и амплитудно, вращения не должны быть вялыми.

Сколько выполнять: 5 вращений вперед, затем 5 вращений назад.

5. Вращение запястьями

Сгибаем руки в локте и начинаем вращать запястьями по кругу.

Сколько выполнять: 7 вращений в одну сторону, затем 7 вращений в другую сторону.

6. Вращение тазом

Руки на талии, ноги – шире плеч. Начинаем вращать тазом по кругу. Стопы не отрываются от пола, вращение происходит за счет движений таза, а не корпуса.

Сколько выполнять: 5 вращений в одну сторону, затем 5 вращений в другую сторону.

7. Вращение ногами

Руки остаются лежать на талии, ноги ближе друг к другу. Оторвите одну ногу от пола и начните вращать ей по кругу, разминая тазобедренный сустав. Колено как будто описывает круг, туловище остается стабильным.

Сколько выполнять: 10 вращений всего на обе ноги сначала вперед, потом 10 вращений всего на обе ноги назад.

8. Вращение коленями

Наклоняем корпус, слегка сгибаем колени и кладем на них ладони. Начинаем вращать коленями, пятки не отрываются от пола. Это отличное упражнение для разминки коленных суставов, которые получают сильную нагрузку во время тренировок.

Сколько выполнять: 7 вращений в одну сторону, затем 7 вращений в другую сторону.

9. Вращения стопой

Стоим прямо, руки на талии. Поднимаем колено вверх. Начинаем вращать стопой, хорошо разминая голеностопный сустав. Старайтесь вращать только стопой, сохраняя голень и бедро неподвижными.

Сколько выполнять: 5 вращений в одну сторону и 5 вращений в другую сторону на одну ногу, затем то же самое на другую ногу.

Растяжка мышц

После суставной гимнастики идет этап для растяжки разных групп мышц.

1. Разведение рук для плеч, спины и груди

Стоим прямо, ноги на ширине плеч. Руки разведены в стороны и параллельны полу. Затем перекрещиваем руки, сводя их у груди.

Сколько выполнять: 8-10 повторений

2. Разведение локтей для дельт и плечевых суставов

Останьтесь стоять прямо, сгибаем руки в локтях под прямым углом и поднимаем их параллельно полу. Сводим руки вместе. Затем широко разводим руки в стороны, не опуская локти.

Сколько выполнять: 8-10 повторений.

3. Сгибание рук для бицепсов и трицепса

Отводим прямые руки немного назад и начинаем сгибать и разгибать руки в максимальной амплитуде.

Сколько выполнять: 8-10 повторений

4. Повороты для пресса и косых мышц

Стоим прямо, ноги расставлены широко. Руки разводим в стороны до параллели с полом. Начинаем попеременно поворачивать тело вправо и влево. Поворот должен осуществляться за счет скручивания корпуса, а не поворота таза.

Сколько выполнять: 8-10 поворотов всего.

5. Наклоны в сторону

Руки на поясе, начинаем выполнять попеременные наклоны вправо и влево, вытягиваясь за вытянутой вверх рукой.

Сколько выполнять: 8-10 наклонов всего.

6. Выгибания для спины и позвоночника

Это очень простое и крайне эффективное упражнение не только для разминки перед тренировкой, но и для расслабления позвоночника.

Неглубокий полуприсед, ладони кладем на бедра, в спине небольшой прогиб. Скруглите позвоночник в грудном отделе, немного поднимаясь из приседа. Затем снова прогнитесь в спине.
Сколько выполнять: 6-8 повторений.

7. Наклон в приседе для спины и плеч

Опустимся в глубокий сумо-присед, спина немного наклонена, ладони на коленях. Начинаем выполнять наклоны сначала к одной ноге, потом к другой.

Сколько выполнять: 6-8 поворотов всего.

8. Наклоны к полу с разворотом

Стоим прямо, руки разведены в стороны, ноги стоят широко. Начинаем делать наклоны к полу, разворачивая корпус и стараясь дотронуться пола сначала одной рукой, потом другой.

Сколько выполнять: 8-10 наклонов всего.

9. Приседания с подъемом рук

Расставьте широко ноги и поднимите руки вверх над головой. Опустите таз вниз, совершая присед до параллели бедер с полом. Руки двигаются синхронно, опускаясь вниз вместе с приседанием. Во время приседа не заводите колени вперед носка и не отрывайте пятки от пола.

Сколько выполнять: 8-10 повторений.

10. Боковые выпады для разминки ног

Расставьте широко ноги, руки сложены возле груди. Начните приседать, перенося вес тела на правую ногу до параллели с полом. опускаясь в боковой выпад. Левая нога остается полностью выпрямленной. Затем выпрямитесь и сделайте выпад на левую ногу. Выполняйте перекаты в боковом выпаде для качественной разминки ног перед тренировкой.

Сколько выполнять: 8-10 выпадов всего.

11. Выпады для разминки ног

Стоим прямо, ноги чуть уже плеч. Начинаем делать выпады назад, одновременно поднимая руки вверх над головой. Необязательно опускать колени до прямого угла, в разминке перед тренировкой допустима неполная амплитуда упражнений. Если вам тяжело удерживать равновесие, то можете положить руки на пояс или держаться за стену или стул.

Сколько выполнять: 8-10 выпадов всего.

12. Наклоны к стопе для задней поверхности бедра

Стоим прямо, правая рука на талии, левая – поднята над головой. Правая нога на полметра впереди с опорой на пятку и полностью выпрямлена. Наклон вниз к правой ноге с прямой спиной, касаясь левой рукой правого носка. Левая нога сгибается в колене.

Сколько выполнять: 5-6 наклонов сначала на одну ногу, потом столько же на другую.

13. Подтягивание колен для растяжки ягодиц

Стоим прямо, руки согнуты. Поднимите вверх колено одной ноги и подтяните его руками к груди.

Сколько выполнять: 8-10 подтягиваний колена всего.

14. Подтягивание стоп для растяжки квадрицепса

Стоим прямо, руки опущены вдоль туловища. Сгибаем ногу и подтягиваем рукой стопу к ягодицам. Задержитесь на секунду, растягивая квадрицепс (переднюю поверхность бедра). Затем вернитесь в исходной положение и подтяните стопу другой ноги к ягодицам.

Сколько выполнять: 8-10 подтягиваний стопы всего.

Игровые тренировки

Тренировки по футболу могут проводиться в молодежном возрасте предпочтительно у мужчин. При наличии площадок волейбольной, баскетбольной, игра в стритбол, баскетбол, волейбол. Для укрепления кора применяется комплекс общеразвивающих упражнений с отягощением и собственным весом, рассчитанные на все уровни физической подготовленности. Тренировка может быть направлена на выносливость, силу, и др.

Примерный комплекс упражнений для одной силовой тренировки

Тренировка 1

1. Разгибания предплечья от провисаний в верхней части рук. Возьмите гантели весом 1,5-3 кг, встаньте и наклоните корпус вперед, слегка согнув ноги. Руки согните в локтях, прижмите к туловищу и отведите вверх. Синхронно разгибайте руки, отводя гантели назад, и возвращайте в базовое положение. Выполняйте упражнение 0,5-1 минуту. И так 3 подхода с коротким перерывом.

2. «Лодочка» для спины. Лежа на животе, вытянув руки перед собой и соединив ноги вместе, одновременно оторвите торс и ноги от

пола, поднимая их как можно выше. Держите баланс в этой позе 2 секунды. Опуститесь в базовое положение и повторяйте «лодочку» по 30 секунд в 3 подхода.

3. Отжимания с широко расставленными руками. Упор лежа, руки расставьте шире линии плеч, ладони смотрят вперед. Плавно опускайтесь, почти касаясь грудью пола (локти в сторону), и поднимайтесь. Один подход – 10-30 секунд. Всего нужно выполнить 3 подхода.

4. Приседания с отведением ноги в сторону. Наденьте фитнес-резинку на голени и сделайте классический присед. В верхней точке отведите ногу в сторону. Сделайте серию для одной ноги, а потом – для другой. Отведите на один подход 30-60 секунд. Для хорошей проработки мышц будет достаточно трех подходов.

5. Прямая планка. Исходная позиция: упор лежа со стойкой на локтях. Торс, ноги и голова вытянуты в прямую линию, пресс максимально напряжен. Удерживайте планку 30-60 секунд в 3-4 подхода.

6. Боковая планка. Лягте на бок и приподнимите туловище, опираясь на локоть и ступни. Ноги и верхняя часть тела при этом должны образовать прямую линию. Вторую руку вытяните вверх для баланса. Стойте в планке 30-60 секунд, затем сделайте перерыв и повторите те же шаги, но для другой стороны. Выполните 3-4 повтора.

7. «Лодочка» на пресс. Лягте на спину, руки вытяните за головой, ноги вместе. Одновременно поднимите туловище и ноги, чтобы между ними образовался прямой угол. Задержитесь в такой позиции на 10 секунд. Повторите упражнение 3-4 раза.

Тренировка 2

1. Укрепляем спину и руки. Возьмите гантели весом 1,5-3 кг, встаньте и наклоните корпус вперед, слегка согнув ноги. Руки с гантелями опущены вниз. Синхронно поднимайте прямые руки в стороны, и возвращайте в базовое положение. Выполняйте упражнение 0,5-1 минуту. И так 3 подхода с коротким перерывом.

2. Отжимания. Упор лежа, руки расставьте чуть шире линии плеч, ладони смотрят вперед. Плавно опускайтесь, почти касаясь грудью пола, и поднимайтесь. Один подход – 10-30 секунд. Всего нужно выполнить 3 подхода.

3. Шаги в стороны в полуприседе. Наденьте фитнес-резинку на голени и сделайте классический полуприсед. В положении полуприседа делайте небольшие шаги в сторону. Сделайте серию для одной ноги, а потом – для другой. Отведите на один подход 30-60 секунд. Для хорошей проработки мышц будет достаточно трех подходов.

4. Косые скручивания. Лягте на спину, руки сомкните за головой, ноги согнуты в коленях вместе. Поднимайте туловище по косому направлению, правый локоть к левому колену. Отведите на один подход 30-60 секунд. Повторите упражнение 3-4 раза.

5. Прямая планка. Исходная позиция: упор лежа со стойкой на локтях. Торс, ноги и голова вытянуты в прямую линию, пресс максимально напряжен. Удерживайте планку 30-60 секунд в 3-4 подхода.

6. Боковая планка. Лягте на бок и приподнимите туловище, опираясь на локоть и ступни. Ноги и верхняя часть тела при этом должны образовать прямую линию. Вторую руку вытяните вверх для баланса. Стойте в планке 30-60 секунд, затем сделайте перерыв и повторите те же шаги, но для другой стороны. Выполните 3-4 повтора.

Тренировка 3

1. Укрепляем спину и руки. Возьмите гантели весом 1,5-3 кг, встаньте и наклоните корпус вперед, слегка согнув ноги. Руки с гантелями опущены вниз. Синхронно поднимайте прямые руки вверх до прямой линии со спиной, и возвращайте в базовое положение. Выполняйте упражнение 0,5-1 минуту. И так 3 подхода с коротким перерывом.

2. Отжимания. Упор лежа, руки расставьте чуть шире линии плеч, ладони смотрят вперед. Плавно опускайтесь, почти касаясь грудью пола (руки вдоль туловища), и поднимайтесь. Один подход – 10-30 секунд. Всего нужно выполнить 3 подхода.

3. Подъем ног. Лягте на спину, руки сомкните за головой, ноги прямые вместе. Поднимайте ноги вверх, можно прямые, можно сгибая в коленях. Отведите на один подход 30-60 секунд. Повторите упражнение 3-4 раза.

4. Присед плие. Ноги шире плеч, носки смотрят слегка по диагоналям в стороны. Спину необходимо держать прямо, сделать полуприсед, колени должны быть по направлению стоп, небольшой прогиб осуществляется в области поясницы. Выполняйте приседания (возможно с гантелями в руках). Отведите на один подход 30-60 секунд. Для хорошей проработки мышц будет достаточно трех подходов.

5. Прямая планка. Исходная позиция: упор лежа со стойкой на локтях. Торс, ноги и голова вытянуты в прямую линию, пресс максимально напряжен. Удерживайте планку 30-60 секунд в 3-4 подхода.

6. Боковая планка. Лягте на бок и приподнимите туловище, опираясь на локоть и ступни. Ноги и верхняя часть тела при этом должны образовать прямую линию. Вторую руку вытяните вверх для

баланса. Стойте в планке 30-60 секунд, затем сделайте перерыв и повторите те же шаги, но для другой стороны. Выполните 3-4 повтора

Ответы на вопросы:

Через сколько времени после еды можно тренироваться? Минимум через 2-3 часа.

Как часто тренироваться? Оптимальное количество – 3 раза в неделю.

Через сколько будет заметен результат? При регулярных занятиях мышцы придут в тонус уже через пару месяцев, а заметное улучшение контуров тела проявится через 4-6 месяцев.

Как усилить эффект от тренировок? Избегайте продуктов с высоким гликемическим индексом (фаст-фуд, мучное, сладкое, очищенные крупы), ешьте небольшими порциями 4-5 раз в день.

4. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ЛЮДЬМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Специфика организации занятий с людьми зрелого возраста (с 25 лет до 60 лет)

Возраст от 25 до 60 лет принято считать зрелым. При этом, рассматривая аспекты оздоровительной физической культуры взрослых, теоретики придерживаются следующего подхода к их периодизации: 25-34 года женщины и 25-39 лет мужчины – 1-й период зрелого возраста; 35-55 лет женщины и 40-60 лет мужчины – 2-й период зрелого возраста.

Зрелый возраст характеризуется относительной стабильностью морфологических показателей, функций опорно-двигательного аппарата и обеспечивающих его систем организма. После 30 лет наступает медленное, но неуклонное снижение уровня физического потенциала человека, причем показатели физической подготовленности снижаются. Это относится, прежде всего, к снижению эластичности связочного аппарата, окостенению ряда элементов позвоночного столба, снижению подвижности суставов. С возрастом заметно ухудшаются координационные способности, снижается способность к освоению новых движений.

Происходит стабилизация функциональных возможностей организма, а после 30-35 лет постепенно проявляются процессы их угасания, которые начинаются значительно позднее и происходят медленнее у тех, кто занимается физической культурой – у них двигательная деятельность имеет систематический характер, достаточный объем и оптимальную для каждого возраста интенсивность.

Занятия рекомендуется проводить 3 раза в неделю продолжительностью для лиц первого периода и второго – 1-1,5 часа.

При проведении с людьми зрелого возраста кондиционных тренировок и физкультурно-оздоровительных занятий важно учитывать этап и режим физической подготовки.

На первом этапе, задачей которого является восстановление уровня физической подготовленности до какой-либо нормативной или средней по популяции величины, целесообразно постепенно увеличивать объем физических нагрузок при сохранении постоянной интенсивности занятий.

На втором этапе – сохранения уровня физической подготовленности эти величины не изменяются.

На третьем этапе, когда требуется развитие (дальнейшее повышение) уровня физической подготовленности, имеет смысл

постепенно увеличивать интенсивность нагрузки при сохранении или периодическом незначительном снижении достигнутых ранее объёмов.

На четвертом этапе, целью которого является поддержание относительно высокого уровня физической подготовленности, методы развития основных физических качеств комбинируются и чередуются при сохранении достигнутых ранее средних объёмов и среднего уровня интенсивности нагрузки.

Режим общей физической подготовки занимающихся направлен на улучшение функциональных показателей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, а также физического развития. Этот режим способствует корригированию некоторых нарушений в деятельности организма, связанных с возрастными изменениями и заболеваниями, свойственными зрелому возрасту (коррекция осанки, улучшение равновесия, нормализация функции кишечника, обучения навыкам правильного дыхания ит. п.).

Тренировочный режим путём постепенного увеличения физических нагрузок (в основном их объёмов) способствует повышению функциональных возможностей организма. Он предусматривает соблюдение основных дидактических принципов тренировки, рациональное, объективно обоснованное наращивание нагрузок.

Для организации тренировок на открытых спортивных площадках предлагаем рассмотреть подход всероссийского движения «Уличная атлетика»².

«Уличная атлетика» – универсальная тренировочная система, которая подходит людям разного возраста, от 20 до 75 лет, как мужчинам, так и женщинам. Уровень физической подготовки не имеет принципиального значения, можно подобрать варианты тренировочных программ как для новичков, так и для продвинутых.

Тренировочная программа уличной атлетики – это функциональная тренировка, направленная на повышение аэробной и анаэробной выносливости, увеличение силы и силовой выносливости, улучшение гибкости, координации и баланса.

Уличная атлетика включает в себя: динамические, статические, статодинамические и плиометрические упражнения.

Для расширения вариантов выполнения упражнений и повышения нагрузки в Уличной атлетике задействуют дополнительное оборудование: турники (перекладины), шведские стенки, брусья, функциональные петли (TRX), координационные лестницы, канаты,

²Разработка АНО «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ И ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

гири, резинки, экспандеры, набивные мячи.

Тренировочный процесс в Уличной атлетике строится по принципу функциональной тренировки, то есть выполнения многосуставных упражнений и воздействия на максимальное количество мышечных групп.

Функциональные упражнения характеризуются ациклической или смешанной структурой движений, преобладанием динамической скоростно-силовой работы, высокой эмоциональностью.

ТРЕНИРОВКИ В ГРУППЕ,

в зависимости от количества и уровня подготовки атлетов, могут проводиться:

• **с параллельным стартом** – когда все участники группы одновременно выполняют тренировочный комплекс, последовательно одни и те же упражнения, все вместе переходя от одного к другому;

• **с раздельным стартом** – когда атлеты распределяются по разным этапам и выполняют разные упражнения переходя от одного к другому.

Нагрузка масштабируется согласно физической подготовленности атлета, чтобы в рамках одного занятия все участники получили тренировочный эффект и сохранили здоровье и хорошее самочувствие.

Выполнение тренировочных комплексов в уличной атлетике начинается с общей разминки и заканчивается заминкой (растяжкой).

СТРУКТУРА ТРЕНИРОВКИ:

№	Блок	Основная задействованная мышечная группа/система организма	Примеры упражнений
1	Общая разминка – 3-5 мин.	Сердечно-сосудистая система, повышение пульса и температуры тела.	<ul style="list-style-type: none">• Прыжки через скакалку• Легкий бег (трусцой)• Jumping Jacks - прыжки на месте, руки/ноги в стороны
2	Специальная разминка – 8-12 мин.	<p>Разогрев суставно-связочного аппарата (повышает выработку синовиальной жидкости, выполняющей роль внутрисуставной смазки).</p> <p>Разогрев и растяжка мышц (подготовка мышечных групп к нагрузке, насыщение мышц кислородом и питательными веществами).</p> <p>Подготовка ЦНС к выполнению сложных движений.</p>	<p>Упражнения из динамического стрейчинга, выполняемые в медленном, плавном режиме, либо облегченные варианты упражнений, используемых в основной части занятия:</p> <ul style="list-style-type: none">• Приседания• Выпады• Наклоны• Скручивания корпуса• Отжимания• Вращения в плечевом и локтевом суставах
3	Основной блок 30-40 мин	Включает в себя в различных комбинациях: комплекс упражнений на все основные мышечные группы, отработку технических навыков сложных движений, мини-соревнование между участниками и т.п, согласно плана занятий	<ul style="list-style-type: none">• Пример: 10 мин - отработка навыка подтягиваний• Комплекс• Выполнять последовательно в течение 20 мин: - 40 шагающих выпадов- 40 отжиманий- 40 скручиваний на пресс- 40 прыжков <p>Считаем кол-во кругов, фиксируем результат</p>
4	Заминка – 8-10 мин.	Выполнение упражнений на растягивание мышц рук, ног, туловища.	<ul style="list-style-type: none">• Удержание растянутого положения мышцы на 10-20 сек• Наклоны, скручивания• Выпады прямые и боковые

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

В своих тренировках мы делим упражнения на четыре основные группы, это:

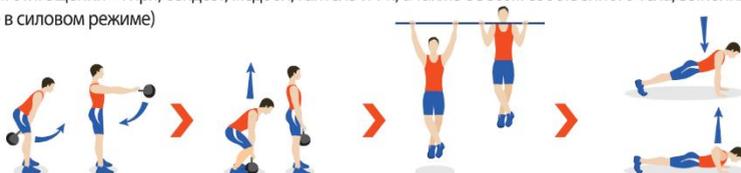
1. ЦИКЛИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (бег, прыжки, гребля, плавание и другие локомоторные движения, которые могут продолжаться в течение длительного времени)



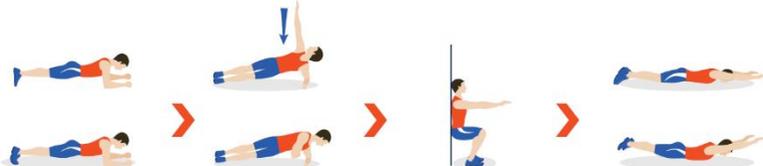
2. ПЛИОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (выполнение взрывного усилия с максимальной скоростью и с наибольшей возможной амплитудой; это прыжковые, взрывные упражнения: запрыгивания на тумбу, берпи, многоскоки и мн.др.)



3. СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (перемещающие движения, то есть движения с использованием отягощения – гири, сендбэг, медбол, гантель и т.п., а также с весом собственного тела, выполняемые в силовом режиме)



4. СПЕЦИФИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА СТАБИЛИЗАТОРЫ (все виды статических и динамических планок, удержаний, турецкий подъем, приседания на одной ноге и т.п.)



1
ПРИСЕДАНИЯ
40 СЕК.



ПАУЗА
20 СЕК.

ПАУЗА
20 СЕК.

2
ПРЫЖКИ НА МЕСТЕ,
НОГИ/РУКИ В СТОРОНЫ
40 СЕК.



2
ОТЖИМАНИЯ
40 СЕК.



1
ТРЕНИРОВКИ
С СОБСТВЕННЫМ
ВЕСОМ

ПАУЗА
20 СЕК.

ПАУЗА
20 СЕК.

4
ПЛАНКА
НА ЛОКТЯХ
40 СЕК.



3
ВЫПАДЫ
40 СЕК.

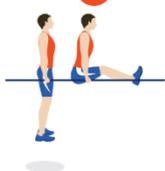


ПАУЗА
20 СЕК.



ПОДЪЕМ НОГ
НА БРУСЬЯХ
ИЛИ ПЕРЕКЛАДИНЕ

40
СЕК.



ПАУЗА
20
СЕК.

ТРАСТЕРЫ
С ГИРЕЙ
ИЛИ ГАНТЕЛЯМИ

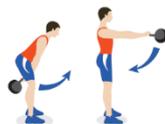
40
СЕК.



ПАУЗА
20
СЕК.

МАХИ ГИРИ
ПЕРЕД СОБОЙ

40
СЕК.



ПАУЗА
20
СЕК.

ВЫПАДЫ С ГИРЕЙ
ИЛИ ГАНТЕЛЯМИ
НАД ГОЛОВОЙ
(40 СЕК НА
КАЖДЮЮ НОГУ)

40
СЕК.

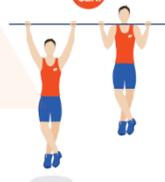


ПАУЗА
20
СЕК.

3 ТРЕНИРОВКИ С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ

ПОДТЯГИВАНИЯ НА
ПЕРЕКЛАДИНЕ

40
СЕК.



ПАУЗА
20
СЕК.

ТЯГА ГИРИ
В НАКЛОНЕ

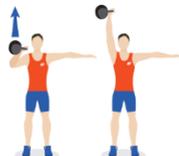
40
СЕК.



ПАУЗА
20
СЕК.

ЖИМ ГИРИ ИЛИ
ГАНТЕЛИ СТОЯ

40
СЕК.



ПАУЗА
20
СЕК.

СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА:

- Тренировочный комплекс (круг) состоит из 5-7 упражнений (этапов);
- Выполнение упражнений осуществляется в течении 40 сек. друг за другом с паузой на восстановление и переход на выполнение другого упражнения - 20 сек.
- Между комплексом упражнений (кругами) осуществляется пауза на восстановление в течении 1,5-2 минуты.
- В зависимости от уровня подготовки, сложности упражнений в комплексе рекомендуется проводить от 3-х до 5-ти кругов.
- Для начинающих рекомендуется выполнение упражнений не по времени, а по количеству раз (8-12 раз) и время на восстановление между упражнениями может быть увеличено до 1 минуты.

ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ ГРУПП ПРЕДЛАГАЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ НЕСКОЛЬКО ВИДОВ ПРОТОКОЛОВ:

1 Задается определенное количество упражнений, повторений и порядок их выполнения, предлагается выполнить задание за минимальное время. (FT)

2 Задается фиксированный временной отрезок, упражнения и порядок их выполнения. Предлагается выполнить максимальное количество движений за определённое время (AMRAP, EMOM, Tabata)

ТЕСТ ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ «УЛИЧНАЯ АТЛЕТИКА»

ОФП тест «Уличная атлетика» состоит из 2-х этапов:

- **проверка общей-выносливости.**
- **проверка силовых показателей и силовой выносливости.**

В совокупности, это помогает определять функциональные возможности и общую работоспособность вашего организма на старте занятий уличной атлетикой, а так же позволяет вам отслеживать свой прогресс и развитие физических качеств в ходе регулярных тренировок.

На первом этапе тестирования мы предлагаем пройти «Тест “Купера”».

Суть бегового теста проста: необходимо пробежать максимально возможное расстояние за 12 минут и сравнить свои показатели с результатами системы тестирования Кеннета Купера (см. Приложение №1).

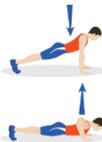
В качестве проверки силовых показателей и силовой выносливости, мы предлагаем вам выполнить ряд простых упражнений с собственным весом:



• *подтягивания на перекладине прямым хватом;*



• *приседания до угла 90 градусов;*



• *отжимания от пола с широкой постановкой рук;*



• *подъем туловища из положения лежа колени согнуты, локти касаются коленей;*

ФОРМУЛА ВЫПОЛНЕНИЯ:

- 1 минута на выполнение упражнения
- 3 минуты на отдых/переход на другое испытание

БЕЗОПАСНОСТЬ И КОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ АТЛЕТОВ

Для начинающих, неподготовленных атлетов - ключевой задачей стоит подготовка опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. Для этого очень важно осуществлять контроль самочувствия.

Тренер должен обучить всех участников методам самоконтроля и озвучивать на тренировке допустимые пульсовые пороговые зоны.

Определение самочувствия атлетов строится на контроле пульса, тренировка должна проходить в средней пульсовой зоне с плановыми выходами в анаэробную зону не выше анаэробного порога.

У каждого атлета свой пороговый уровень, высчитываемый по формуле. –

Частота пульса во время высокоинтенсивной части должна составлять 80-90% от максимального; низкоинтенсивной – 60-70%.

МОЖНО ПРОИЗВЕСТИ РАСЧЕТ ПО ФОРМУЛЕ КАРВОНЕНА

Тренировочная частота сердечных сокращений

$$(ЧСС_{\text{ТР}}) = (ЧСС_{\text{МАКС}} - ЧСС_{\text{В ПОКОЕ}}) \times \left(\frac{\text{от } 50\%}{\text{до } 80\%} \right) + ЧСС_{\text{В ПОКОЕ}}$$

ПРИМЕР.

Рассчитаем тренировочную частоту сердечных сокращений с заданной интенсивностью 70% для 40-летнего мужчины, у которого ЧСС в состоянии покоя 80 уд./мин.

$$ЧСС_{\text{ТР } 70\%} = (ЧСС_{\text{МАКС}} - ЧСС_{\text{В ПОКОЕ}}) \times 0,7 + ЧСС_{\text{В ПОКОЕ}} = [(220 - 40) - 80] \times 0,7 + 80 = 150 \text{ уд./мин.}$$

СУЩЕСТВУЕТ УПРОЩЕННАЯ ФОРМУЛА РАСЧЕТА :

Возьмем фиксированное число 0,5, умножим на возраст спортсмена, затем полученное число вычтем из числа 207. Полученный результат – максимальный сердечный ритм человека.

Его можно использовать для расчёта рабочего ритма: 80-90% от этого числа для высокоинтенсивной части (начинающим не стоит поднимать пульс выше 80%), 60-70% для низкоинтенсивной.

Необходимо уметь высчитывать свой пороговый уровень и осуществлять самоконтроль, особенно во время силовых и скоростных тренировок.

До, во время и после тренировки необходимо фиксировать свой пульс, для самоконтроля и сравнения показателей.

5 ПУЛЬСОВЫХ ЗОН

Специалисты выделяют пять пульсовых зон. Тренировка в каждой из зон обладает своими преимуществами. Существуют четкие характеристики каждой из них.

Пульсовая зона (ПЗ)	Р max или % от max ЧСС	Особенности пульсовой зоны	Визуальные признаки работы в ПЗ
Зона 1	0,5-0,6 или 50-60%	Тренировка сердечно-сосудистой системы.	Легкий бег трусцой, легко можете поговорить, напевать песню, дыхание ровное.
Зона 2	0,6-0,7 или 60-70%	Сжигание жира.	Легкий бег, можете разговаривать с партнером по бегу, бег комфортный.
Зона 3	0,7-0,8 или 70-80%	Аэробная зона. Выносливость.	Можете разговаривать отрывками фраз (3-5 слов), учащенное сердцебиение, дыхание учащенное.
Зона 4	0,8-0,9 или 80-90%	Зона анаэробного порога. Силовая, скоростная выносливость, МПК, ПАНО.	Разговаривать не можете, дыхание сбивается, пот, красное лицо (зона носогубного треугольника), тяжело.
Зона 5	0,9-1,0 или 90-100%	Для проф. спортсменов. Скоростная выносливость.	Не до разговоров, работа на пределе.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЗОНА ОЧЕНЬ НИЗКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ (БЕЛАЯ)

50-60% от МЧСС. Норма при ЧСС 115-120 уд/мин. Здесь происходит улучшение общей физической выносливости. Тренировка в этой зоне улучшает общую физическую подготовку, облегчает восстановление и подготавливает вас к тренировке в более высоких зонах пульса.

НИЗКАЯ ИЛИ ФИТНЕС-ЗОНА (ГОЛУБАЯ)

60-70% от МЧСС. Норма при ЧСС 120-135 уд/мин. Тренировки в этой зоне способствуют повышению общей выносливости. Как показывают исследования, при тренировке в этой зоне вы обеспечиваете мобилизацию жиров и транспорт жиров в мышцы. Повышается качество мышечных волокон и плотность капилляров. Увеличивается общее количество сожженных калорий по сравнению с предыдущей зоной. Улучшение состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

АЭРОБНАЯ ЗОНА (ЗЕЛЕНАЯ)

70-80% от МЧСС. Норма 135-155 уд/мин. Оптимальная зона для тренировок на выносливость. Данный вид нагрузки тренирует аэробные возможности нашего организма. Он стимулирует развитие сети мелких капилляров в мышцах, которые позволяют эффективнее доставлять кислород. Возрастает число и размер кровеносных сосудов, увеличивается объем легких, улучшается функциональное состояние дыхательной системы, увеличивается размер и сила сердца.

АНАЭРОБНАЯ ЗОНА (ЖЕЛТАЯ)

80-90% от МЧСС. Норма 155-175 уд/мин. Тренировки в этой зоне развивают максимальную результативность и улучшают скоростную выносливость. Когда пульс достигнет 90% от МЧСС, кислорода, который переносится кровью, начинает не хватать для окислительных реакций, поэтому клетки переходят в бескислородный анаэробный режим. Жиры в этой зоне практически не сжигаются, и для получения энергии используются углеводы. Побочным продуктом обмена веществ в анаэробном режиме является молочная кислота. Она вызывает быстрое чувство усталости в мышцах, поэтому тренироваться в анаэробной зоне долго не получится. Это кратковременная высокоинтенсивная нагрузка. При тренировке в этой зоне улучшается показатель максимального потребления кислорода, и значит, что «закисление» мышечных волокон будет наступать позже. Спортсмен становится значительно выносливее.

МАКСИМАЛЬНАЯ ЗОНА (КРАСНАЯ)

90-100% от МЧСС. Норма 175-185 уд/мин. Развивает максимальную результативность. Как только ваш пульс приближается к 100% от МЧСС, наступает зона максимальной нагрузки. Организм работает на пределе своих возможностей, расходуя все имеющиеся запасы и буферные вещества, а система дыхания и сердечно-сосудистая система работают с максимально возможной эффективностью. Молочная кислота будет накапливаться в крови, и уже через несколько минут вы не сможете продолжать занятие на этом уровне интенсивности. Такие тренировки характерны для профессиональных спортсменов в предсоревновательный период. Для людей, которые хотят просто улучшить своё здоровье, подвергать себя таким нагрузкам опасно.

**Контроль пульса – это важный показатель бережливого отношения к состоянию здоровья участников тренировок.*

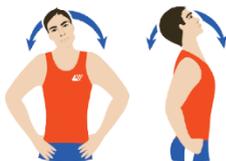
РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАЗМИНКИ -

это комплекс физических упражнений, направленных на разогрев суставов для улучшения их подвижности, а также для увеличения эластичности мышц, связок и сухожилий. Выполняйте упражнения медленно, избегая резких движений.

№ Упражнение

Описание упражнения

1



НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ В СТОРОНЫ.

Поставьте ноги на ширину плеч, руки положите на пояс, голову и спину держите ровно. Выполняйте наклоны шеи в сторону, затем вперед, в другую сторону, назад и так по кругу. Наклоны головы разминают шейный отдел позвоночника, предотвращая мышечные зажимы и боль в этой области.

Выполнять: 8-10 повторений на каждую сторону.

2



КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ ПЛЕЧ.

Встаньте прямо, кисти на плечах, руки согнуты в локтях и вращайте плечами безотносительно движений рук. Выполняйте вращения в плечевых суставах, двигаясь по кругу сначала вперед, а затем назад. Упражнение способствует подвижности и гибкости плеч, увеличивая их спектр движений.

Сколько выполнять: 8-10 повторений по часовой стрелке, 8-10 повторений против часовой стрелки.

3



НОЖНИЦЫ (РАЗВОДКА ПРЯМЫХ РУК В СТОРОНЫ С ПЕРЕХЛЕСТОМ ПЕРЕД СОБОЙ).

Вытяните прямые руки в стороны, а затем сведите их вместе, чтобы одна рука оказалась поверх другой. Разведите руки в стороны и снова сведите их, чтобы уже другая рука оказалась выше. Выполняйте «ножницы» с полной амплитудой, но без резких движений, чтобы разработать плечевые суставы, а не навредить им. Это упражнение не только улучшает гибкость плеч, но и укрепляет руки.

Сколько выполнять: 12-15 повторений.

4



КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ ПРЕДПЛЕЧЬЯМИ (ЛОКТЯМИ).

Стоя прямо, разведите прямые руки в стороны и согните их в локтях под углом 90 градусов. Выполняйте круговые вращения предплечий с максимальной амплитудой, двигаясь в медленном темпе. Старайтесь не делать резких движений, чтобы не допустить травмы в локтевом суставе. Повторите движения в обратном порядке, чтобы проработать суставы максимально.

Сколько выполнять: 10-12 повторений по часовой стрелке, 10-12 повторений против часовой стрелки.

№ Упражнение

5



Описание упражнения

ПОДЪЕМЫ РУК ВВЕРХ ПОПЕРЕМЕННО.

Встаньте прямо, опустите руки вдоль туловища. Начните поднимать руки вверх над головой: одна вверху, вторая внизу. Чередуйте между собой подъемы рук, разминая плечевые суставы.

Сколько выполнять: 12-15 повторений

6



ВРАЩЕНИЕ ЗАПЯСТЕЙ.

Встаньте прямо, выпрямите руки в стороны до уровня плеча, сожмите ладони в кулаки. Вращайте запястьями навстречу друг другу, не разжимая кулаков. Амплитуда движений запястных суставов должна быть максимальной. Включайте в суставную гимнастику упражнение, которое оберегает запястья от травм и помогает избавиться от боли в них вследствие длительных занятий йогой или работы за компьютером.

Сколько выполнять: 10-12 повторений по часовой стрелке, 10-12 повторений против часовой стрелки.

7

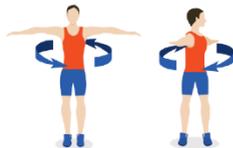


НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ.

Поставьте ноги на ширину плеч, руки разместите на талии. Выполняйте боковые наклоны, попеременно поднимая противоположную руку вверх. Двигайтесь в одной плоскости – не заваливайте корпус вперед или назад. Старайтесь наклониться как можно ниже, чтобы хорошо растянуть боковые мышцы корпуса. Упражнение разрабатывает подвижность позвоночника в поясничном и среднем отделе, дарит свободу движений и избавляет от болевых ощущений в спине.

Сколько выполнять: 10-12 наклонов на каждую сторону.

8



ВОКОВЫЕ СКРУЧИВАНИЯ (ПОВОРОТЫ) СТОЯ.

Стоя прямо, вытяните прямые руки в стороны. Поворачивайтесь корпусом влево и вправо, работая с полной амплитудой, при этом фиксируясь в начальной точке. Во время выполнения не спешите, двигайтесь медленно и ритмично. Упражнение дарит гибкость спине и всему корпусу, разрабатывает позвоночник, укрепляет мышцы кора и пресса, дарит легкость движений.

Сколько выполнять: 10-12 поворотов в каждую сторону.

9



НАКЛОНЫ ПЕРЕД СОБОЙ.

Стоя прямо, вытяните прямые руки вверх. С прямой спиной, немного согнув колени, выполняйте наклоны вперед перед собой, попеременно поворачивая корпусом влево и вправо (к левой/правой ноге), работая с полной амплитудой, при этом фиксируясь в начальной (верхней точке) точке. Во время выполнения не спешите, двигайтесь медленно и ритмично. Упражнение дарит гибкость спине и всему корпусу, разрабатывает позвоночник, укрепляет мышцы кора и пресса, дарит легкость движений.

Сколько выполнять: 10-12 поворотов в каждую сторону.

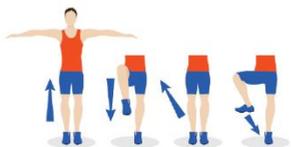
10

**КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ ТАЗОМ.**

Поставьте ноги немного шире плеч, руки расположите на поясе. Выполняйте вращение тазом, двигаясь вперед-в сторону-назад-в другую сторону с полной амплитудой. Упражнение из суставной гимнастики улучшает подвижность поясницы и бедер, улучшает кровообращение в органах малого таза и укрепляет мышцы кора. Также оно способствует развитию баланса и координации движений.

Сколько выполнять: 10-12 повторений по часовой стрелке, 10-12 повторений против часовой стрелки.

11

**ПОДЪЕМ БЕДРА ВВЕРХ И В СТОРОНЫ.**

Встаньте прямо и выпрямите руки в стороны. Поднимите согнутую в колене ногу вверх до параллели бедра с полом, вернитесь обратно и снова поднимите согнутую ногу, но уже отводя ее в сторону. Повторите другой ногой. Включайте в суставную гимнастику это упражнение для бегунов, чтобы разработать бедренные и коленные суставы, сделав их подвижнее и эластичнее.

Сколько выполнять: 10-12 повторений на каждую сторону.

12

**ВРАЩЕНИЕ БЕДРА.**

Встаньте прямо, руки положите на пояс. Согните ногу в колене под прямым углом и поднимите ее вверх. Выполняйте вращение бедра, двигаясь вонне с полной амплитудой и возвращаясь назад. Повторите другой ногой. Упражнение полезно делать перед ходьбой или бегом, так как оно развивает подвижность тазобедренного сустава, что дарит свободу движений и позволяет предотвратить травмы.

Сколько выполнять: 10-12 повторений по часовой стрелке, 10-12 повторений против часовой стрелки на каждую ногу.

13

**ВРАЩЕНИЕ КОЛЕНЕЙ.**

Поставьте стопы вместе и немного согните ноги в коленях. Наклоните корпус вперед и положите ладони на колени. Вращайте коленями по кругу, помогая себе руками. Включайте в суставную гимнастику упражнение из беговой разминки, чтобы сделать коленные суставы подвижными. Регулярное выполнение этого упражнения помогает избавиться от болей в коленях, вызванного сидячим образом жизни.

Сколько выполнять: 10-12 повторений по часовой стрелке, 10-12 повторений против часовой стрелки.

14

**ВРАЩЕНИЕ СТОПЫ.**

Встаньте прямо и положите руки на талию. Немного согните одну ногу в колене, приподнимая стопу. Выполняйте вращение в голеностопном суставе, двигаясь медленно без резких движений. Повторите другой ногой. Включайте в суставную гимнастику это разминочное упражнение, чтобы укрепить голеностоп, который считается одним из самых уязвимых суставов.

Сколько выполнять: 10-12 повторений по часовой стрелке, 10-12 повторений против часовой стрелки на каждую ногу.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАМИНКИ (РАСТЯЖКИ).

Растяжка после тренировки — это комплекс упражнений для расслабления мышц после физических нагрузок. Заключительная растяжка являются важной составляющей тренировок, благодаря которой вы улучшаете эластичность мышц и подвижность суставов. Упражнения на растяжку уберігают тело от травм и помогают тренироваться эффективнее.

Растяжка помогает снять напряжение с мышц и расслабить их, а также вернуть организм в спокойное состояние после окончания физических нагрузок. Регулярное растягивание является отличной профилактикой травм, а также помогает быстрее восстановиться, если травмы уже имеются.

Комплекс упражнений. Удерживайте каждое положение на 15-20 секунд

№ Упражнение

Описание упражнения

1



НАКЛОН ДЛЯ РАСТЯЖКИ МЫШЦ ШЕИ.

Это упражнение из комплекса растяжки позволяет растянуть боковые мышцы шейного отдела. Для того, чтобы качественнее выполнять наклоны нужно будет задействовать руки. Если вы наклоняете голову вправо, усильте давление кистью правой руки. В левую сторону рука соответственно меняется. Важно не делать резких движений и не давить сильно.

2



РАСТЯЖКА ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА.

Встаньте прямо и протяните левую руку через верхнюю часть тела чуть выше груди. Рука прямая и находится параллельно полу. Помогайте себе правой рукой, аккуратно обхватывая локоть левой руки и усиливая растяжку. Почувствуйте растяжку в дельтовидных мышцах.

3



РАСТЯЖКА БИЦЕПСА.

Для выполнения упражнения на растяжку бицепса вытяните руки вперед. Одну руку поворачиваем ладонью вверх и выпрямляем локоть. Другой берем за пальцы и максимально опускаем их вниз. Такое упражнение обязательно нужно использовать после тренировки рук.

4



РАСТЯЖКА ТРИЦЕПСА.

Для растяжки трицепса нужно завести руки за спину. Одну руку сгибаем в локте и стараемся опустить ладонь ниже уровня шеи. Кистью другой руки берем за локоть и помогаем опускать ладонь. Нельзя давить резко или сильно. Увеличивать давление нужно постепенно, медленными плавными движениями. Упражнение позволит растянуть мышечные группы трицепса и плечевого пояса.

5

**РАСТЯЖКА ГРУДНЫХ МЫШЦ.**

При выполнении упражнения требуется завести руки на спину, сцепив их в замок. Далее нужно медленно поднимать их вверх, но не поднимая при этом плечи. Упражнение позволит растянуть мышцы рук, груди, а также позвоночный столб. Старайтесь держать спину и руки прямыми. Если вы имеете хорошую растяжку, можно опустить корпус до параллели с полом, руки при этом остаются вытянутыми за спиной.

6

**РАСТЯЖКА КОСЫХ МЫШЦ ЖИВОТА.**

Наклоны корпуса в сторону нужны для растяжки после тренировки косых мышц пресса и верхней части спины. При выполнении упражнения важно держать кор в напряжении, чтобы были задействованы нужные группы мышц. Также нужно избегать прогиба в пояснице и стараться не заваливать корпус вперед или назад. Наклоны выполняются строго в сторону.

7

**РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННЫХ И ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ.**

Упражнение нацелено на растяжку подколенных и икроножных мышц и является обязательным в комплексе для растяжки всего тела после тренировки. Для его выполнения нужно сделать большой шаг вперед и согнуть колено опорной ноги. Стопа другой ноги полностью лежит на полу, нельзя оставлять ее на носке. Руки можно поставить в упор над коленом опорной ноги.

8

**РАСТЯЖКА БИЦЕПСА БЕДРА И ПОДКОЛЕННЫХ СУХОЖИЛИЙ.**

Для того чтобы выполнить это упражнение на растяжку после тренировки нужно сделать небольшой шаг вперед. Далее переносим вес на заднюю ногу и несильно сгибаем ее. Переднюю ногу выпрямляем и тянем носок на себя, оставляя вес на пятке. Для лучшей растяжки можно аккуратными пружинящими движениями надавить на переднюю ногу. Важно сохранять спину ровной.

9

**РАСТЯЖКА БИЦЕПСА БЕДРА И ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ.**

Это несложное упражнение из комплекса по растяжке после тренировки поможет растянуть заднюю поверхность бедра и ягодичные мышцы. Для выполнения упражнения поднимите вверх ногу, согнутую в колене. Медленно тяните колено к груди, обхватив руками. Не забывайте, что спину нужно держать прямо. Выполните упражнение на обе ноги.

№ Упражнение

Описание упражнения

10



РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСА.

Из положения стоя согните одну ногу в колене. Рукой, соответствующей выбранной стороне (для правой ноги – правая рука), обхватите стопу и подтяните ее к ягодицам. Для того чтобы удержать баланс, вытяните вторую руку в сторону или поместите на талию. Упражнение нацелено на растяжку квадрицепсов.

11



НАКЛОНЫ (РАСТЯЖКА МЫШЦ СПИНЫ И ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА).

Исходная позиция – стопы на ширине таза. Далее наклонитесь вперед, выпрямив руки. Тянитесь, стараясь задеть пальцами пол. Обязательно держите прямыми ноги и спину. Если вы легко дотягиваетесь кончиками пальцев, попробуйте положить ладони на пол. Упражнение нацелено на снятие напряжения с позвоночного столба, растяжку поясничного отдела и бедер.

12



ГЛУБОКИЕ ВЫПАДЫ.

Выпад позволяет растянуть после тренировки паховые мышцы. Исходная позиция – глубокий выпад на одну ногу. Проследите, чтобы колено согнутой ноги располагалось над стопой, не смещаясь. Заднюю ногу держите прямой, обоприте на носок. Качественнее сделать растяжку помогут прямые руки, поднятые вверх. Так вы дополнительно растяните мышцы рук, плеч и спины. Вес должен располагаться посередине, спина обязательно ровная.

13



ГОРКА (СОБАКА МОРДОЙ ВНИЗ).

Данная поза позволяет растянуть все тело: мышечные группы спины, ног, ягодиц, рук и плеч. Также собака мордой вниз используется для улучшения осанки и снятия напряжения. Для того чтобы принять положение собаки мордой вниз сначала встаньте в планку с опорой на руки. Далее сделайте “горку”, оставляя спину прямой. Облегчить позу можно, сделав колени мягкими и оторвав пятки от пола.

14



СОБАКА МОРДОЙ ВВЕРХ.

Поза нужна для растяжения позвоночника и мышц спины, а также снятия напряжения. Чтобы принять данное положение, сначала лягте на живот на пол. Далее согните руки и разместите ладони под плечами, поднимите вверх тело. Важно держать шею в расслабленном состоянии и свести лопатки, опустив плечи. Закидывать назад голову нельзя.

Уличная атлетика имеет свои противопоказания:

- Беременность (особенно второй и третий триместры)
- Заболевания сердечно-сосудистой системы

- Различные заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата
- Инфекции и воспаления, сопровождающиеся высокой температурой

Комплексы упражнений для всех возрастов и уровней физической подготовки. На занятии упражнения занимающимися выполняются по собственным ощущениям.

Примерный комплекс упражнений с набивным мячом

1. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1-2. – поднять мяч вперед – вверх. Прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. 3-4. – и. п. Повторить 4-5 раз.

2. И. п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. 1-3. – пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. – и. п. Повторить 4-6 раз.

3. И. п. – сидя ноги скрестно мяч у груди. 1. – повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед. 2. – и. п. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз.

4. И. п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. 1-2. – сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. 3-4. – и. п. Повторить 4-6 раз.

5. И. п. – лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в полусогнутых руках за головой на полу. 1-3. – сделать «мост», поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх. 4. – и. п. Повторить 3-4 раза.

6. И. п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. 1-4. – круговое вращение туловищем влево – вперед, вправо – назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз.

7. И. п. – основная стойка, мяч у груди. 1. – толкнуть мяч вверх, встать на одно колено. 2. – поймать мяч прямыми руками над головой. 3. – сгибая руки, опустить мяч за голову. 4. – бросить мяч вверх, встать, поймать мяч, вернуться в и. п. Повторить 3-4 раза.

8. И. п. – ноги врозь, мяч у груди. 1-2. – выпрямляя руки вперед, быстро наклониться, руки с мячом пронести между ногами назад до отказа и бросить мяч вверх. 3-4. – во время полета мяча быстро выпрямиться, повернуться кругом и, поймав мяч двумя руками, вернуться в и. п. Повторить 3-4 раза.

Примерный комплекс упражнений с гимнастической палкой

1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – наклониться влево. 3. – выпрямиться, палку вверх. 4. – и. п. То же в другую сторону. Повторить 5-6 раз.

2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1-3. – левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – и. п. То же в другую сторону. Повторить 5-6 раз.

3. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1-2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3-4. – выпрямиться. 5-6. Наклониться вперед, взять палку. 7-8. – И. п. Повторить 7-8раз.

4. И. п. – ноги врозь, палка вверху. 1-3. – наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. Повторить 4-6 раз.

5. И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за обаконца. 1- 2. – медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. – держать. 4. – и. п. Повторить 4-6 раз.

6. И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1-2. – продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. – держать. 4. – и. п. Повторить 4- 6 раз.

7. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второйна полу у левой стопы. 1. – опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»). 2. – и. п. То же на другой ноге. Повторить 4-6 раз.

8. И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально ипридерживается руками. 1. – отпустить палку, сделать перемах левойногой через нее. 2. – поймать палку – и. п. То же правой ноге. Повторить 4-6 раз.

9. И. п. – присед, палка под коленями. 1-3. – сгибая руки в локтях, встать. 4. – и. п. Повторить 4- 6 раз.

Примерный комплекс упражнений с гантелями

1. И. п. – основная стойка (о.с), гантели к плечам. 1-2 – встать на носки, гантеливверх; 3-4 – и. п.

2. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – выпад правой вперед, гантеливверх; 2 – и. п.; 3- 4 – то же с левой ноги.

3. И. п. – о.с., гантели вверх. 1- 3 – пружинистые наклоны вперед,гантели к плечам; 4 – и. п.

4. И. п. – о.с., гантели вниз. 1 – согнуть руки в локтях, гантели кплечам; 2 – и. п.

5. И. п. – сед, гантели вверх. 1-2 – лечь, гантели к плечам; 3- 4 –и.п.

6. И. п. – лежа на спине, гантели в стороны. 1- 2 – гантели вперед; 3-- 4 – и. п.

7. И. п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1 – наклон вправо, левую руку вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.

8. И. п. – о.с., гантели внизу. 1-4 – четыре прыжка на месте; 5 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 6 – прыжок ноги вместе, гантеливниз; 7 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 8 – прыжок ноги вместе,гантели вниз.

Упражнения для укрепления мышц живота и спины

1. И. п. – лежа на спине. Руки с книгами – над головой. Туловище медленноперемещают из положения лежа в положение, сидя и наклоняют вперед дотех пор, пока книги не коснутся пальцев ног. Дыхание свободное. Повторить3-12 раз.

2. И. п. – лежа на спине. Между ступнями зажат мяч,руки за головой. Ноги сгибают в коленях и подтягивают к животу, совершаякруговые движения, как при езде на велосипеде. Дыхание свободное. Повторить 5-10 раз.

3. И. п. – равновесное положения сидя. Ноги слегка согнуты в коленях. Изэтого положения тело перемещают вперед на седалищных мышцах, неотрывая пяток от пола. Дыхание свободное. Повторить несколько раз.

4. И. п. – лежа на спине. Руки за головой. Медленно переходят изположения лежа в положение сидя. Повторить 2-6 раз.

5. И. п. – лежа на спине. Обеими ногами одновременно производяткруговые движения снизу вверх до угла 90 градус. Затем ноги возвращаютсяв и. п. Повторить 4-12 раз.

6. И. п. – лежа на спине. Между ступнями ног зажат теннисный мяч,руки разведены в стороны. Ноги поднимают и отводят в сторону до тех пор,пока мяч не коснется пальцев сначала левой, потом правойруки. Дыхание свободное. Повторить 3-12 раз.

7. И. п. – лежа на спине. Руки с мячом впереди. Резким движениемизменяют положение – из положения лежа в положение сидя, подтягиваяноги, чтобы коленями коснуться мяча. Повторить 4-12 раз.

8. Лежа на спине, поставьте обе стопы на пол, зажмите между колентеннисный мячик и сложите руки в замок. Резко выдохните, оторвав плечи отпола. Одновременно втянув живот. Затем, на вдохе, вернитесь в и.п.

Занятия физической культурой – это дополнительная возможность провести время с пользой для здоровья. Но, кроме этого, занимаясь на регулярной основе, можно подготовиться к выполнению нормативов комплекса ГТО.

ГТО – это не просто получение знака отличия, это в первую очередь совершенствование самого себя, своего внутреннего «Я». Подготавливая себя к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса, Вы оттачиваете свою координацию, становитесь более целеустремленным, морально и физически закаленным.

Знак отличия ГТО – это показатель активной жизненной позиции гражданина Российской Федерации, его стремление к здоровому образу

жизни.

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.

VI. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 18 до 29 лет

VII. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 30 до 39 лет

VIII. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 40 до 49 лет

IX. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 50 до 59 лет

Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в состав ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей. Субъектам Российской Федерации предоставляется право дополнительно включать в комплекс ГТО на региональном уровне 2 вида нормативов и испытаний (тестов), в том числе по национальным, военно-прикладным и по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта. Государственные требования комплекса ГТО внутри каждой ступени делятся на:

- обязательные;
- по выбору.

Плюс, рекомендации по недельной двигательной активности.

Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО проходит на тренировках, где используются базовые упражнения, при выполнении которых задействуются почти все группы мышц. Единственным испытанием комплекса, к которому не подготовиться на открытых спортивных площадках, является плавание и стрельба.

Полную информацию Вы сможете найти на сайте ГТО <https://user.gto.ru>

5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИВЛЕЧЕНИЮ НАСЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ НА ОТКРЫТЫХ ПЛОЩАДКАХ

Для населения возрастной категории от 25 до 60 лет необходимо проведение кампаний, направленных на привлечение людей к выполнению и соблюдению двигательного режима. Информирование населения о важности и значимости занятий физической культурой и спортом должно быть акцентировано на ведение здорового образа жизни, продление долголетия, обеспечение высокого уровня работоспособности. Агитация и пропаганда здорового образа жизни должна быть внедрена не только в информационных сообщениях в СМИ, но и распространяться на повседневную жизнь человека, в том числе в виде различных арт-объектов, произведений искусства, рекламных баннеров, информационных листовок, плакатов, видеороликов и пр. Для данной возрастной категории характерно отсутствие ориентации на ведение здорового образа жизни, что необходимо учитывать при выборе методов воздействия. Например, эффективным представляется использование лозунгов: здоровье и долголетие или старость, полная болезней и ожирение. Возможно также использование массового метода пропаганды, при применении которого происходит воздействие как на слуховые, так и на зрительные анализаторы. Например, ежегодные пробежки за здоровый образ жизни и трезвость, которые проходят в десятках городов России, к ним относятся: «Кросс нации» – спортивное мероприятие, охватывающее широкие массы населения различных возрастов; «Лыжня России» – всероссийская лыжная гонка. Подобные масштабные мероприятия должны охватывать как можно большее число городов. Также следует активизировать проведение социальных проектов (мероприятий, соревнований, лекций, тренингов, занятий и пр.), направленных на ведение здорового и активного образа жизни, в частности, акции «Меняй сигареты на конфеты». Целью данной социальной акции является доказательство получения человеком большего удовольствия от конфеты, нежели от выкуренной сигареты.

При этом для данной категории граждан важно сочетать различные формы пропагандистской деятельности в зависимости от типологии социальных групп внутри:

- физкультурно-спортивная работа на производстве, учитывая специфику профессиональной принадлежности;
- в зонах отдыха, в местах массового отдыха (парки, скверы и т.п.);
- на спортивных объектах по месту жительства;
- в общественных организациях.

Популяризация физической культуры и спорта может осуществляться следующими методами:

1. Организация пропагандистских публикаций в печатных и электронных средствах массовой информации (статьи, передачи, репортажи с социально-психологическими установками, ориентацией на занятия физкультурно-спортивной деятельностью); посредством рекламы.

2. Создание физкультурно-спортивных объектов (объекты спорта, спортивные сооружения) и спортивных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности.

3. Проведение массовых физкультурных и спортивных мероприятий, формирование спортивного образа жизни.

Также необходимо мотивировать жителей муниципальных образований принимать участие в пропаганде здорового образа жизни: художники данного района могут выполнять арт-объекты на зданиях, жилых домах на темы здорового образа жизни и спорта. Материалы для создания таких объектов (баллончики с красками, кисти, другие необходимые материалы) необходимо безвозмездно предоставлять за счет муниципальных образований. Фитнес-тренеры или тренеры районных спортивных школ могут снимать рекламные ролики, писать статьи, вести блоги о здоровом образе жизни.

С целью привлечения большего числа людей к занятиям спортом и повышения качества оказания физкультурно-спортивных услуг необходимо использовать качественно новые подходы к созданию культуры физического воспитания. Одной из форм совершенствования системы занятий физической культурой и спортом населения являются современные интерактивные формы проведения мероприятий в спортивных клубах. Особенность клубных интерактивных мероприятий состоит в максимальном привлечении всех членов клуба к участию, обсуждению, высоком уровне вовлеченности в совместную деятельность, каждый член клуба вносит особый вклад, происходит активный обмен знаниями о спорте, впечатлениями о занятиях и соревнованиях. Данные встречи пронизаны атмосферой доброжелательности, поддержки, взаимопомощи, что дает толчок развитию познавательной деятельности. Для таких мероприятий характерен высокий уровень межличностного взаимодействия и духовного единения членов клуба.

Основной целью создания спортивных клубов является объединение близких по духу людей для общения. В частности, популярность набирают коллективные занятия бегом – клубы любителей бега. По официальным данным, на данный момент в России зарегистрировано

5207 таких клубов собщим числом занимающихся порядка 385 тыс. чел. Клуб любителей бега представляет собой сообщество людей, объединенных интересом к бегу, для вступления необходимо желание и возможность бегать или ходить вне зависимости от возраста, пола, места жительства, профессии. Основными причинами участия в данных клубах служит желание поправить здоровье, расширить круг общения, завести новые знакомства и друзей.

Для данных объединений характерны различные формы:

- воскресные встречи,
- еженедельные многоразовые совместные тренировки,
- организованные выезды на соревнования,
- интерактивное общение членов клуба на форумах, в мессенджерах.

Главное, что должна донести до людей пропаганда физической культуры и спорта, – сознательное и ответственное отношение к своему здоровью должно стать нормой жизни и поведения каждого человека.

6. ВЕДЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИИ ИНСТРУКТОРОМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Для систематизации работы инструктора по физической культуре ему необходимо вести документацию. К ней относятся следующие документы:

- Анкета занимающегося (анкетирование проводится тренером ДО начала серии занятий, для сбора первичной информации о занимающемся);
- Журнал учета работы инструктора по физической культуре по проекту «Спорт в каждый двор».

Примеры документов приведены в Приложениях 1 и 2.

7. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бахарев, Ю.А. Педагогика физической культуры и спорта / Ю.А. Бахарев, С.В. Соколовская. Методическая разработка. – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2021. – 31с.
2. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) / В.И.Дубровский: Учеб. для студ. высш. учебных заведений - Москва: изд-во «ВЛАДОС», 2001. - 608с.
3. Исаковиц, Р. Анатомия пилатеса / Р.Исаковиц, К.Клиппингер; пер. с англ. С.Э.Борич – Минск: «Поппури», 2015. - 240с.
4. Контрерас, Б. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса / Б. Контрерас; пер. с англ. С.Э.Борич – Минск: «Поппури», 2014. - 224с.
5. Линк, Н. Анатомия боевых искусств / Н.Линк, Л.Чоу – Москва: Эксмо, 2013. - 136с.
6. Нельсон, А. Анатомия упражнений на растяжку / А.Нельсон, Ю.Кокконен; пер. с англ. С.Э.Борич – Минск: «Поппури», 2008. - 160с.
7. Пулео, Дж. Анатомия бега / Дж.Пулео, П.Милрой; пер. с англ. В.М.Боженев – Минск: «Поппури», 2011. - 200с.
8. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта / В.М.Смирнов, В.И. Дубровский: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений - Москва: изд-во «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2002. - 608с.
9. Шемятихин, В.А. Скандинавская ходьба: учеб. пособие / В.А.Шемятихин, И.М.Добрынин – Екатеринбург: Урал. федер. ун-т, 2018. – 204с.

10. Шолих, М. Круговая тренировка / М.Шолих – Москва: изд-во «Физкультура и спорт», 1966. - 167 с.
11. Эванс, Н. Анатомия бодибилдинга / Н.Эванс; пер. с англ. С.Э.Борич–Минск: «Поппури», 2008. - 198с.

ЕСЛИ ТЫ САМОЗАНЯТЫЙ

Для продвижения услуг тренера мы рекомендуем оформить статус самозанятого.

Зачем тренеру статус самозанятого?

- ***Защита от проверок и штрафов за незаконную предпринимательскую деятельность.***

Например, можно открыто рассказывать о своих услугах тренера в блоге или развивать инстаграм без оглядки на налоговую инспекцию.

- ***Возможность больше зарабатывать на деятельности тренера.***

Самозанятые могут выдавать чеки, а юристам и ИП, которые с ними сотрудничают, не нужно платить за них НДС и взносы (п. 9 ст. 2 закона № 422-ФЗ). Это выгодно юристам, а у вас могут появиться корпоративные заказчики.

- ***Официальный доход и льготные кредиты.***

У вас будет подтверждение дохода, по которому можно взять кредит, ипотеку или аналог справки 2-НДФЛ для визы. А еще для самозанятых есть разные льготы, например льготная аренда госимущества и кредит по сниженной ставке на развитие бизнеса.

- ***Можно совмещать с основной работой или пенсией.***

Если вы пенсионер или работаете на основной работе, оформление статуса самозанятого дает законную возможность получать дополнительный доход. Работодатель не может быть против, если ваша самозанятость не мешает основной работе.

- ***Отсутствие деклараций и взносов.***

Все, что делает самозанятый — отмечает приход денег на счет как доход и платит налог 4 или 6%. И даже списание налога можно сделать автоматическим.

Кто может стать самозанятым?

По закону 422-ФЗ

(<http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=349151&fld=134&dst=1000000001,0&rnd=0.8846858258040302#08737112711512769>) самозанятым может стать физическое лицо, в том числе индивидуальный предприниматель.

Два главных условия:

- работа без наемных работников

- доход не более 2,4 млн рублей в год / 200 000 рублей в месяц

С 19 октября 2020 года налоговый режим для самозанятых доступен по всей России.

Налоги для самозанятых

Для самозанятых разработано специальное приложение – «**Мой налог**». <https://npd.nalog.ru/app/>

Установите его на свой смартфон и зарегистрируйтесь. Это займет 3 мин.

Отказаться от статуса самозанятого можно в любой момент, и это также быстро и легко, как зарегистрироваться. Ехать для этого никуда не нужно.

Налоги для самозанятых

Самозанятый платит 4% от дохода, если его клиент – другой человек, физическое ли, и 6%, если работает на компанию, организацию, ИП – юрлицо.

Например, тренер может индивидуально и абсолютно легально заниматься с человеком и платить 4% от доходов. Или тренер работает с корпоративной командой за свои услуги он платит налог 6%.

Ставки по налогам 4 и 6% не изменятся до конца 2028 года. Больше ничего платить не нужно – дополнительных взносов, как на других системах налогообложения, нет.

Если нет дохода, то ничего платить не нужно!

Как принимать деньги и оплачивать налог?

Для этого не нужен расчетный счет в банке или контрольно-кассовая техника. Вы можете принимать оплату на обычную банковскую карту, а чек выдавать, если требуется, через приложение «Мой налог» или личный кабинет на сайте ФНС.

Чтобы принять оплату от юридического лица, необходимо предоставить реквизиты вашей банковской карточки партнеру-плательщику.

Если вы получили доход, просто вносите сумму в приложение «Мой налог». Это единственное действие, которое от вас требуется.

Приложение само рассчитает налог, и оплатить его можно там же – в приложении. Не нужно никуда ходить или сдавать какую-то дополнительную отчетность.

В приложении можно настроить автоматическое списание налога, для этого нужно просто привязать свою банковскую карту.

Продвижение

Получение статуса самозанятый, тренеру по общей физической подготовке автоматически дает право легально и официально брать деньги за свою работу.

А что бы люди высоко оценили вашу работу, нужно быть профессионалом, влюбленным в свое дело.

Интернет и социальные сети раскрыли перед нами огромные возможности. Это мощный инструмент, в котором можно рассказать о себе и своей деятельности.

Не каждый готов из нас к публичности и массовой популярности. Зачастую это и не требуется.

Важнее, чтобы ваши соцсети могли ответить на вопросы:

- в чем моя профессиональная специализация?
- чем я могу помочь (какую услугу оказать)?
- сколько это стоит (или как узнать сколько это стоит)?
- как со мной можно связаться?
- отзывы моих подопечных
- подтверждение квалификации

Сейчас популярна идея создания и развития личного бренда. Но она работает, если создаваемый вами виртуальный образ соответствует вашим достижениям в реальности.

Личный бренд – это сформировавшийся в сознании других людей образ, выражающий их опыт и ожидаемую пользу от взаимодействия с вами.

Если вы – профессиональный тренер, сам регулярно практикующий тренировки, посещающий мастер классы, занимающийся развитием, ведущий индивидуальные и групповые тренировки, имеющий благодарности и отзывы подопечных, то просто расскажите это на страницах ваших соцсетей.

Наша социальная активность в жизни должна иметь подкрепление активностью в социальных сетях.

Из потребителей контента мы должны превратиться в источник полезного, развивающего, позитивного контента.

В основе всего лежит обмен энергии. Это закон физики. Мы с вами, получая новые знания и умения, осваиваем их через применение на практике. И делимся ими с другими людьми.

Определите свои личные и профессии цели.

Чего вы хотите достичь до конца этого года? В следующем году? А через 5 лет?

Найдите ответы на эти вопросы, запишите и поделитесь этими планами в своем личном блоге.

Выберите основной канал коммуникации – популярную социальную сеть в вашем регионе/стране.

Как выбрать основной канал коммуникации? Идите за своей аудиторией. Узнайте их предпочтения.

Отследите свои коммуникации: какой социальной сетью вы чаще пользуетесь, в каком мессенджере вы чаще отправляете/получаете сообщения, через какой канал коммуникации вы получаете больше запросов.

Используйте остальные социальные сети как вашу визитку, возможность вас найти и перейти на основной канал коммуникации.

Хотите расширить аудиторию, осваивайте новые каналы.

Пробуйте себя, создавайте новый контент. Он может быть обучающим, развлекательным, познавательным, личным.

Текст, фото или видео - не важен выбранный вами формат. Главное – это суть и смысловое содержание вашего контента, а также это должно быть органично с вами и вашими целями.

В каждом из нас есть творческое начало, у каждого свои способности.

Пройдите курсы фото-видео съемки, монтажа видео, написания текстов.

Составьте контент план. Не думайте о том, что подумают другие.

Держите в фокусе внимания свою цель, и воплощайте задуманное.

Желаем успехов!

ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ ДАЛЬШЕ РАЗВИВАТЬСЯ



УНИВЕРСИТЕТ ЛОБАЧЕВСКОГО

**ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «**Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского**» предлагает целый ряд образовательных программ как дополнительного образования, так и программ магистратуры.

ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

1. «Уличная атлетика».

Программа профессиональной переподготовки «Специалист физической культуры и спорта. Тренер по общей физической подготовке» предназначена для осуществления профессиональной тренерской деятельности на открытых спортивных площадках.

Продолжительность курса: 250 ак. часов.

Стоимость 15 000 руб.

График занятий: дистанционный, онлайн курс.

Документ об окончании:

Диплом о профессиональной переподготовке с правом ведения тренерской деятельности **по общей физической подготовке**

2. «Физическая культура и спорт»

Курс состоит из двух блоков. Первый блок, позволяет изучить все компоненты физкультурно-спортивной деятельности, построения учебно-тренировочного процесса. Второй блок направлен на подготовку выпускников программы к профессиональной **управленческой**, а также методической деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Продолжительность курса: 550 ак. часов, продолжительность 1-го блока – 250 ак. часов.

Стоимость общего курса обучения, состоящего из двух блоков – 40 000. Стоимость каждого отдельного блока – 25 000.

График занятий: по субботам, без отрыва от производства, есть возможность прохождения лекционных занятий в дистанционном формате.

Документ об окончании:

Диплом о профессиональной переподготовке с правом ведения **педагогической, тренерской, методической и управленческой** деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Учебные модули состоят из лекционных блоков, а также занятий практической направленности. В процессе обучения проводятся круглые столы, встречи с представителями Министерства спорта, мастер-классы ведущих тренеров и специалистов физкультурно-спортивной сферы, консультации преподавателей-практиков.

Итогом обучения является создание и защита практико-ориентированного проекта. Новизна программы обусловлена направленностью на актуализацию профессионального опыта и творческого потенциала слушателей.

Подробная информация на сайте факультета ФКС ННГУ www.fks.unn.ru

3. «Физическая культура и спорт: сфера фитнеса»

Программа позволяет изучить и освоить все компоненты физкультурно-спортивной деятельности в фитнес-индустрии, построения учебно-тренировочного процесса, общения с клиентами, питания и т.д.

Продолжительность курса: 250 ак. часов.

Стоимость 25 000 руб.

График занятий: по субботам, без отрыва от производства, есть возможность прохождения лекционных занятий в дистанционном формате.

Документ об окончании:

Диплом о профессиональной переподготовке с правом ведения профессиональной деятельности в сфере **физической культуры и фитнеса.**

Подробная информация на сайте факультета ФКС ННГУ www.fks.unn.ru

Консультации по телефону: (831) 462-34-89, +7 (901) 801-84-00 – Денисова Алена Валерьевна, +79087222552 – Соколовская Светлана Владимировна

Заявки на участие принимаются по эл.почте: dopobr@fks.unn.ru



НОВАЯ МАГИСТЕРСКАЯ ПРОГРАММА «Психология спорта, физической культуры и здорового образа жизни»

Программа нацелена на подготовку психологов, специализирующихся в области профессионального и массового спорта, ведения здорового образа жизни, осуществляющих практическую деятельность на основе спортивной, социальной, организационной и консультативной психологии.

Направление подготовки: 37.04.01 – Психология.

ПРЕИМУЩЕСТВА ПРОГРАММЫ:

- Возможность совмещать с работой: обучение на очной и очно-заочной форме в вечернее время;
- Широкое применение ДИСТАНЦИОННЫХ технологий обучения;
- Возможность одновременного получения второго диплома (европейского образца) в Национальной спортивной Академии Василь Левски (Болгария);
- После окончания программы – возможность дополнительного заработка в качестве психолога-консультанта по здоровому образу жизни, спортивного психолога.

Приемная кампания 2022:

- 7 бюджетных мест – очная форма обучения;
- очно-заочная форма обучения (2 года 6 месяцев).

Консультации по телефону: (831) 462-34-89, +7901801-84-00 – Денисова Алена Валерьевна, +79087222552 – Соколовская Светлана Владимировна.

Заявки на участие принимаются по эл.почте: psysport@fks.unn.ru.

Более подробная информация: на сайте факультета ФКС ННГУ www.fks.unn.ru.

КЛАССИЧЕСКАЯ МАГИСТЕРСКАЯ ПРОГРАММА **«Менеджмент и экономика в сфере физической культуры и спорта»**

Цель программы: подготовка профессионалов, обладающих компетенциями в области сферы управления, умеющих адаптировать современные управленческие технологии в сфере физической культуры и спорта к российским реалиям и зарубежному опыту, способных обеспечивать эффективные коммуникации с предпринимательской средой и гражданским обществом, а так же в области образования в сфере физической культуры и спорта, двигательной рекреации и реабилитации, пропаганды здорового образа жизни, сферы услуг и туризма.

Профессиональные перспективы: Магистерская программа направлена на приобретение выпускниками компетенций, которые позволят эффективно выполнять функции руководителя, эксперта, аналитика, разработчика, менеджера-координатора и т.д. Получив степень магистра физической культуры, выпускник реализует на практике профессиональные знания, которые позволят управлять командой, планировать и организовывать ее деятельность, развивать свой лидерский потенциал.

Форма обучения: Факультет предлагает как бюджетную (на конкурсной основе), так и внебюджетную (с оплатой стоимости обучения на договорной основе) формы обучения в магистратуре.

Анкета занимающегося

Ф.И.О. занимающегося _____

Возраст _____ Дата рождения _____

Район проживания _____

Есть ли противопоказания для занятий физической культурой _____

Какие виды спорта вам больше нравятся _____

Какие формы занятий на открытом воздухе вам нравятся _____

Сколько раз в неделю хотели бы посещать занятия _____

ваши пожелания _____

Занимаетесь ли вы спортом (если да, то каким) _____

Какие виды спорта вам больше нравятся _____

Дата заполнения _____ Подпись _____

(наименование учреждения)

Журнал учета работы инструктора по физической культуре по проекту «СПОРТ В КАЖДЫЙ ДВОР»

Группа _____

Инструктор _____

Начат _____

Окончен _____

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

«Утверждаю»

_____ 2022 г.

Месяцы	Часы проведения занятий						
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Январь							
Февраль							
Март							
Апрель							
Май							
Июнь							
Июль							
Август							
Сентябрь							
Октябрь							
Ноябрь							
Декабрь							

СПИСОК ЗАНИМАЮЩИХСЯ

№	Фамилия, имя,	Год рождения	Телефон
---	---------------	--------------	---------

ОТМЕТКА О ПРОВЕРКЕ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Дата	Выводы и предложения	Проверяющий

Памятка инструктору

Структура занятий состоит из **вводной, основной и заключительной** частей. Вводная часть обеспечивает постепенное включение занимающегося в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма занимающегося.

Вводная часть (продолжительность 10-12 минут). Рассчитана на занимающиеся всех уровней подготовки.

В эту часть включают упражнения в различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой.

Основная часть (продолжительность 25-30 минут). Рассчитана на занимающиеся всех уровней подготовки

В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, силовые упражнения. Эти общеразвивающие упражнения, приводящиеся с разными темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют поддержанию правильной осанки, укреплению мышц рук, ног и туловища.

При проведении игр со взрослыми людьми физическая нагрузка во многом определяется методикой ее проведения. Интенсивность движений, ее продолжительность, темп.

Заключительная часть (продолжительность 10-12 минут).

В содержание этой части в основном входят упражнения на растяжку.

По мере освоения нагрузка и упражнения заменяются на более сложные упражнения.

Тренировочный процесс происходит так же поэтапно

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
организации физкультурно-спортивной работы
со взрослыми людьми (от 19 до 60 лет)
на открытых спортивных площадках**

Учебно-методическое пособие

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский
Нижегородский государственный университет им.
Н.И. Лобачевского»
603022, Нижний Новгород, пр. Гагарина, 23.