



# «ДАЙ 5» ДЛЯ ФИТНЕСА

---

Для молодых людей от 15 до 21 лет,  
которые хотят быть в форме!

**Special  
Olympics**



# Благодарность



Выражаем особую благодарность средней школе Джеймса У. Робинсона, Объединенной школе чемпионов и атлетам — участникам Специальной олимпиады Вирджинии и партнерам в рамках программы «объединенный спорт», представленным на этих карточках: Джон, Шейн, Джек, Лорен, Эмма, Брэндон, Кира, Хлоя, Джей и Хейли.

---



Special Olympics  
**Health**  
MADE POSSIBLE BY FOUNDATION  
**Golisano**



Special Olympics  
**Unified Champion  
Schools**



IDEAs  
that  
Work  
U.S. Office of Special  
Education Programs

---

*Содержание карточек «Дай 5 для фитнеса» было разработано при финансовой поддержке Министерства образования США, гранты № H380W150001 и № H380W160001. Тем не менее это содержание не обязательно отражает политику Министерства образования США, и не следует считать его утвержденным федеральным правительством.*

*Этот ресурс был создан при поддержке Фонда Golisano и соглашения о сотрудничестве с Центрами по контролю и профилактике заболеваний США (CDC) № NU27DD000021. За его содержание отвечает Специальная олимпиада, и оно не обязательно отражает точку зрения Центра по контролю и профилактике заболеваний.*

# «Дай 5 для фитнеса» предусматривает 3 уровня.

---



**УРОВЕНЬ 1:**  
*Базовый*



**УРОВЕНЬ 2:**  
*Средний*



**УРОВЕНЬ 3:**  
*Продвинутый*

В «Дай 5 для фитнеса» есть упражнения, которые помогут вам улучшить гибкость, выносливость и силу. Предусмотрены упражнения для подростков всех уровней. Начните с базовых упражнений. Упражнения слишком легкие? Вы можете перейти на следующий уровень, тренироваться дольше, делать больше подходов каждого упражнения или делать более короткий перерыв между упражнениями.

## ***УКАЗАНИЯ***

### **Гибкость**

Выполняйте каждое упражнение на гибкость по 30 секунд. Делайте растяжку с обеих сторон тела, если она фокусируется только на одной стороне. Выполните 3 раза.

### **Выносливость**

Выполняйте каждое упражнение на выносливость по 30 секунд. Отдыхайте по 30 секунд между упражнениями. Выполните 3 раза.

### **Сила**

Выполните каждое силовое упражнение по 10 раз. Отдыхайте по 30 секунд между упражнениями. Выполните 3 раза.



**УРОВЕНЬ 1**

---

**Базовый**

# Уровень 1 • Гибкость

1



## ВРАЩЕНИЯ БЕДЕР

1. Встаньте, ноги на ширине плеч. Положите руки на бедра.
2. Вращайте бедрами по кругу с широкой амплитудой в одном направлении.
3. Измените направление и повторите упражнение.



# Уровень 1 • Гибкость

1



## ХОДЬБА НА ПЯТКАХ И НОСКАХ

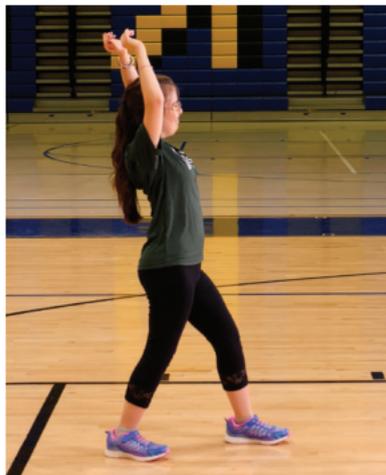
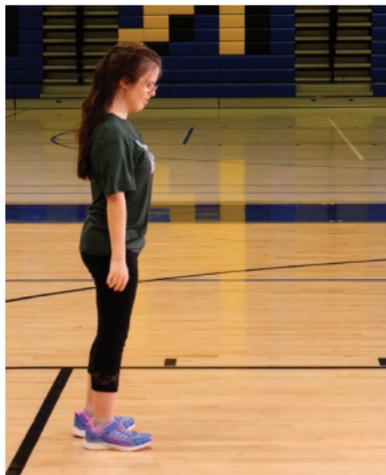
1. Поднимите носки, встаньте на пятки и пройдите вперед.
2. Поднимите пятки, встаньте на носки и пройдите вперед.





## ШИРОКИЙ ШАГ С МАХОМ

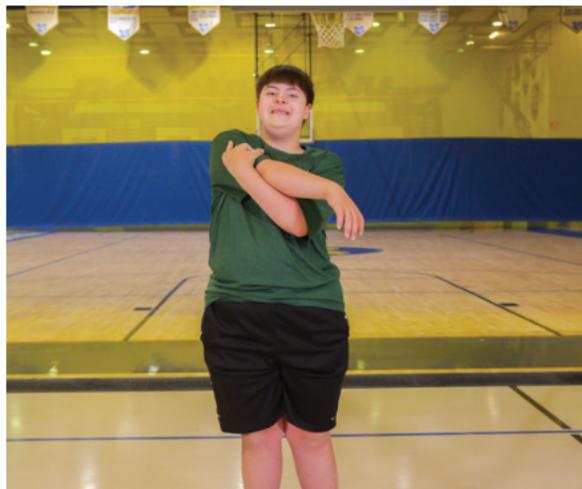
1. Встаньте, ноги на ширине плеч.
2. Сделайте широкий шаг вперед правой ногой и согните колено. Во время шага поднимите руки высоко над головой. Повторите упражнение с левой ноги.
3. Продолжайте выполнять шаги и махи.





## ПЕРЕКРЕСТНАЯ РАСТЯЖКА ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО

1. Положите левую руку на грудь, слегка согнув локоть. Следите за тем, чтобы левое плечо было опущено и не касалось уха.
2. Положите правую кисть на тыльную сторону левой руки чуть выше локтя. Подтяните левую руку к груди, пока не почувствуете натяжение. Повторите упражнение для правой руки.



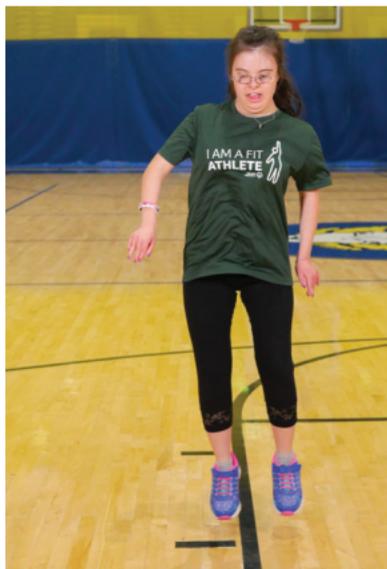
# Уровень 1 • Выносливость

1



## ПРЫЖКИ ИЗ СТОРОНЫ В СТОРОНУ

1. Слегка согните колени и прыгните как можно выше сначала в одну сторону, а затем в другую.
2. Повторяйте прыжки из стороны в сторону.



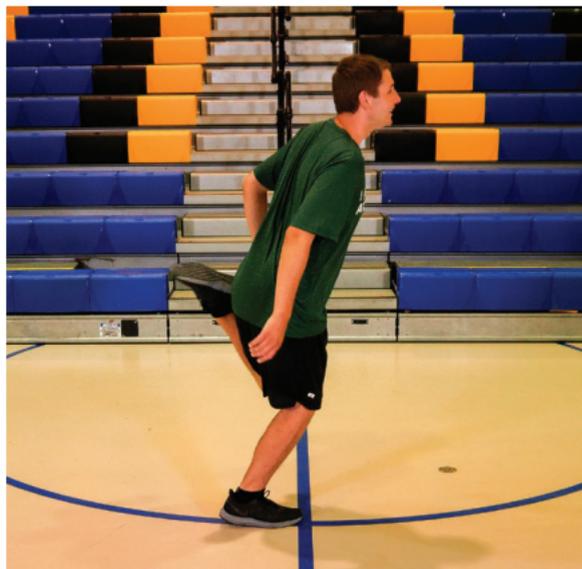
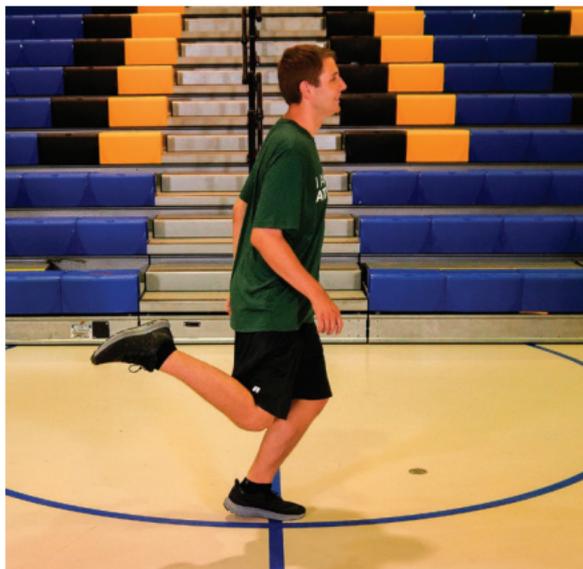
# Уровень 1 • Выносливость

1



## БЕГ С ЗАХЛЕСТЫВАНИЕМ ГОЛЕНИ

1. Бегите на месте, поднимая пятки сзади как можно выше.
2. Попробуйте касаться пятками ягодиц на месте или во время движения.



# Уровень 1 • Выносливость

1



## УТИНАЯ ХОДЬБА

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, согните колени и примите положение низкого приседа.
2. Расположите руки по бокам, согнув локти.
3. Оставайтесь в этой позе «утки» и пройдите вперед.



# Уровень 1 • Выносливость

1



## БЫСТРЫЕ НОГИ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, колени согнуты.
2. Расположите руки по бокам, согнув локти.
3. Поднимитесь на носки и бегите на месте как можно быстрее. Быстро передвигайте ногами.





## ПОЖИМАНИЯ ПЛЕЧАМИ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, руки опущены по сторонам.
2. Поднимите плечи вверх в направлении к ушам и удерживайте их в данном положении.
3. Опустите плечи в исходное положение.



# Уровень 1 • Сила

1



## ПРЫЖКИ С КОЛЕН НА РУКИ И С РУК НА КОЛЕНИ

1. Начните с упора на руках и коленях, держите спину ровно.
2. Поднимите правую ногу прямо назад и вверх, продолжая сгибать колено и направляя ступню к потолку.
3. Толкните правую ногу вверх, задержитесь, а затем опустите ногу вниз. Повторите упражнение для левой ноги.





## ПРИСЕДАНИЯ СУМО

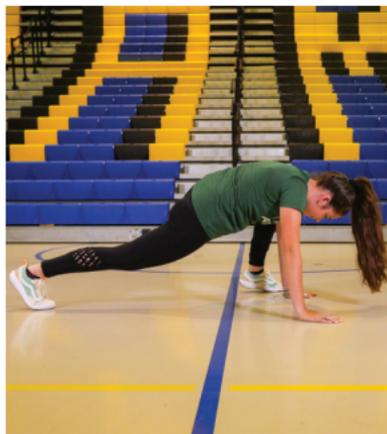
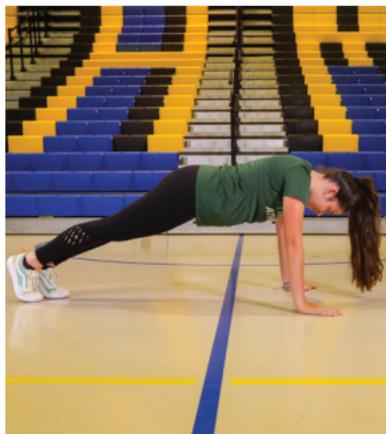
1. Встаньте, расставив ноги шире плеч, руки по бокам и согнуты в локтях.
2. Перенесите вес тела на пятки, медленно согните колени и бедра, как будто садясь на низкий стул, и задержитесь в этом положении.
3. Выпрямите колени и вернитесь в исходное положение стоя.





## ЧЕЛОВЕК-ПАУК

1. Начните с положения планки, удерживайте тело прямо.
2. Согните правое колено и коснитесь им правого локтя, задержитесь и вернитесь в положение планки.
3. Повторите упражнение и коснитесь левым коленом левого локтя.





**УРОВЕНЬ 2**

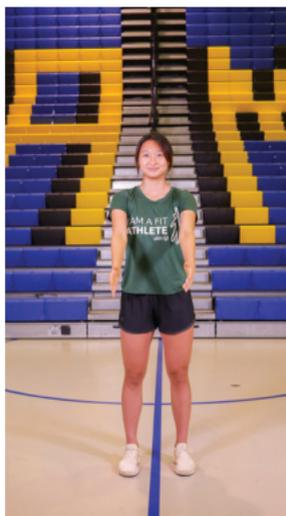
.....

**Средний**



### КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, прямые руки вытянуты в стороны.
2. Медленно вращайте руками вперед с большой амплитудой.
3. Повторите упражнение в направлении назад.



## Уровень 2 • Гибкость

2



### МАХИ НОГАМИ

1. Встаньте, раскинув руки в стороны, или держитесь за стул или стену для равновесия.
2. Стоя на левой ноге сделайте мах вперед правой ногой до уровня тазобедренного сустава, а затем сделайте мах назад этой же ногой.
3. Повторите упражнение для левой ноги.





### ШИРОКАЯ РАСТЯЖКА

1. Сядьте, выпрямив ноги перед собой и широко разведя их в стороны.
2. Потянитесь к правой стопе, стараясь не сгибать ноги, пока не почувствуете натяжение.
3. Повторите выпад к левой ноге, а затем к середине.





### ПОЖАРНЫЕ ГИДРАНТЫ

1. Начните с упора на руках и коленях, держите спину ровно.
2. Удерживая правое колено согнутым под углом 90 градусов поднимите его в сторону на уровень тазобедренного сустава, задержитесь в этом положении, а затем опустите ногу обратно.
3. Повторите упражнение для левой ноги.



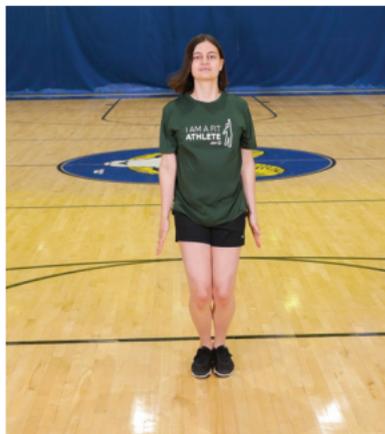
## Уровень 2 • Выносливость

2



### ПРЫЖКИ В ПОЗЕ «Т»

1. Встаньте, ноги вместе, руки опущены по бокам.
2. Подпрыгните и поднимите руки в стороны на уровне плеч, образуя букву «Т», при этом широко расставив ноги.
3. Снова подпрыгните и поставьте ноги вместе, опустив руки по сторонам.



## Уровень 2 • Выносливость

2



### ПРЫЖКИ ПО КВАДРАТУ

1. Представьте, что на полу нарисован небольшой квадрат.
2. Держите ноги вместе и выполняйте прыжки во все четыре угла квадрата.
3. Продолжайте прыгать по квадрату, выполняя прыжки вперед, в стороны и назад.



## Уровень 2 • Выносливость

2



### БЫСТРЫЕ НОГИ — ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ

1. Выполняйте упражнение «быстрые ноги» уровня 1.
2. Сохраняя контроль, опуститесь на живот, а затем быстро встаньте и продолжайте быстрые движения ногами.
3. Опускайтесь каждые 10 секунд.



## Уровень 2 • Выносливость

2



### БОКОВОЙ ХОД НА КОНЬКАХ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, колени согнуты, руки опущены по сторонам.
2. Оттолкнитесь левой ногой, прыгните вбок, и приземлитесь на правую ногу. Во время прыжка переместите левую руку вправо. Прыгните с правой ноги на левую и переместите правую руку влево.
3. Продолжайте прыжки из стороны в сторону, повторяя движения конькобежцев.





### СКРУЧИВАНИЯ «НА ВЕЛОСИПЕДЕ»

1. Примите положение лежа на спине и выпрямите ноги. Возьмите ладони в «замок» и поместите руки за головой.
2. Подтяните правое колено к груди и коснитесь левым локтем правого колена.
3. Поменяйте сторону и коснитесь правым локтем левого колена.





### ПЛАНКА С ПОХЛОПЫВАНИЕМ ПО ПЛЕЧУ

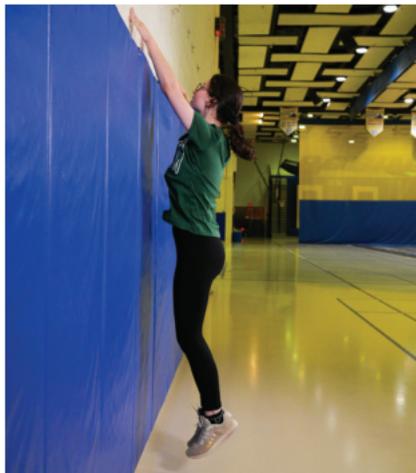
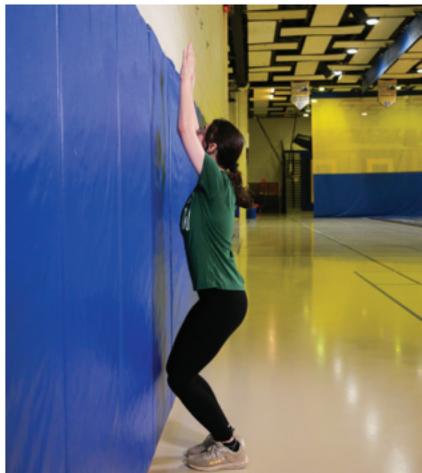
1. Начните с положения планки, удерживайте тело прямо.
2. Коснитесь левого плеча правой рукой, вернитесь в положение планки, а затем коснитесь правого плеча левой рукой.





### ПРЫЖКИ С КАСАНИЕМ СТЕНЫ

1. Поставьте ноги на ширине плеч и встаньте лицом к стене на расстоянии около 30 сантиметров от нее.
2. Подпрыгните как можно выше и коснитесь стены вверху кончиками пальцев. Плавное приземление и снова быстро подпрыгните.
3. Продолжайте прыгать и касаться стены.





## БОКОВЫЕ ВЫПАДЫ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, положите руки на бедра.
2. Сделайте широкий шаг в сторону правой ногой и держите левую ногу прямо. Согните правую ногу в колене, опуститесь в боковой выпад, задержитесь и вернитесь в исходное положение.
3. Повторите выпад влево.







### РАСТЯЖКА ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ

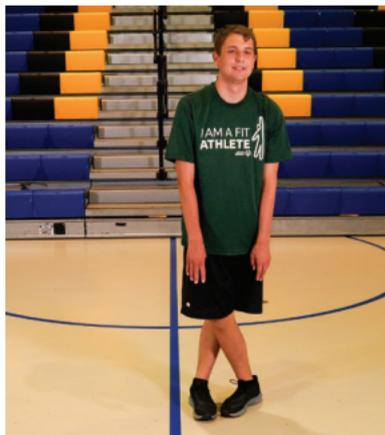
1. Встаньте прямо и возьмите пальцы в «замок», повернув ладони наружу.
2. Вытяните руки перед собой на уровне плеч.
3. Вытяните их так, чтобы почувствовать натяжение в верхней части спины. Прижмите подбородок к груди.





## ПЕРЕКРЕСТНОЕ КАСАНИЕ НОСКОВ

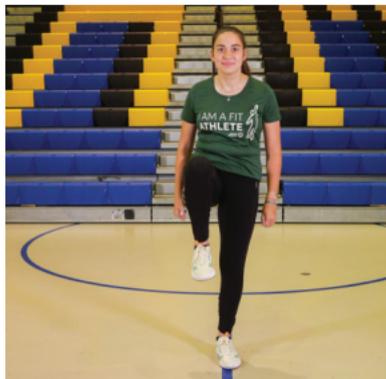
1. Поставьте правую ногу перед левой.
2. Дотянитесь до носков, стараясь не сгибать ноги, задержитесь и вернитесь в исходное положение.
3. Повторите упражнение, поставив левую ногу перед правой.





### ОТКРЫТИЕ И ЗАКРЫТИЕ ВОРОТ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, руки по бокам и согнуты в локтях.
2. Поднимите правое колено перед собой до уровня тазобедренного сустава, поверните ногу вправо и опустите ступню.
3. Снова поднимите ногу, поверните ее вперед и повторите упражнение.
4. Повторите упражнение для левой ноги.





### ВЫПАД С ПОВОРОТОМ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, прямые руки вытянуты в стороны.
2. Сделайте широкий шаг назад левой ногой и согните оба колена в положение выпада. Поверните верхнюю часть тела вправо, чтобы она была направлена в сторону, левая рука была впереди, а правая сзади.
3. Повторите упражнение, сделав шаг назад правой ногой. Продолжайте упражнение, чередуя левую и правую стороны.





## ПРЫЖКИ В ПОЗЕ ЗВЕЗДЫ

1. Встаньте, ноги вместе, руки опущены по бокам.
2. Подпрыгните и разведите руки и ноги в стороны, чтобы ваше тело в воздухе образовало звезду.
3. Плавно приземлитесь и снова быстро подпрыгните.





## ПРЫЖКИ - НОЖНИЦЫ

1. Начните с положения выпада, поставив правую ногу вперед, левую назад, и согнув оба колена. Положите руки на бедра.
2. Подпрыгните и поменяйте ноги так, чтобы правая была сзади, а левая — впереди. Плавно приземлитесь и снова быстро подпрыгните.



# Уровень 3 • Выносливость

3



## МУМИЯ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, руки вытяните прямо перед собой на уровне плеч, левая ладонь находится над правой.
2. Делайте небольшие выбросы вперед, чередуя правую и левую ноги и при этом скрещивая руки.
3. Выполняйте движения быстро, меняя ноги и руки.



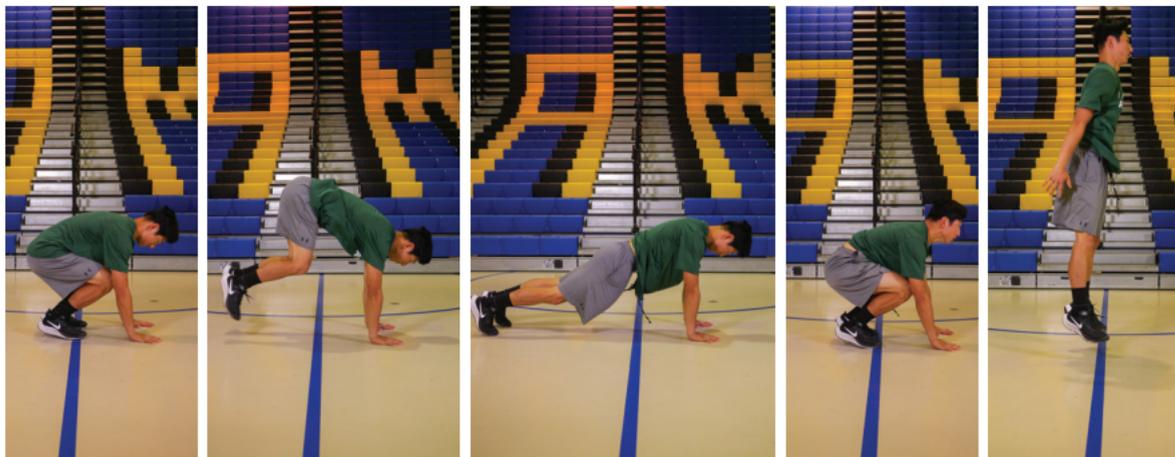
## Уровень 3 • Выносливость

3



### ВЫПРЫГИВАНИЕ ВВЕРХ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ «УПОР ЛЕЖА»

1. Встаньте, ноги вместе, руки опущены по бокам.
2. Присядьте и коснитесь руками пола перед собой.
3. Подпрыгните и переведите ноги в положение планки.
4. Снова подпрыгните, переместив ноги обратно к рукам, вернитесь в положение стоя и повторите упражнение.





## ВЫПАДЫ ВПЕРЕД

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, положите руки на бедра.
2. Сделайте широкий шаг вперед правой ногой и согните оба колена так, чтобы левое колено почти касалось земли.
3. Оттолкнитесь правой ногой и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение для левой ноги.





### ЧЕРЕДУЮЩИЙСЯ СУПЕРМЕН

1. Примите положение лежа на животе, выпрямив ноги и расправив руки над головой.
2. Поднимите одновременно правую руку и левую ногу, задержитесь в этом положении и опуститесь.
3. Повторите упражнение для левой руки и правой ноги.





### ПОДТЯГИВАНИЕ КОЛЕНЕЙ

1. Примите положение лежа на спине выпрямив и совместив ноги. Положите руки под себя ладонями вниз.
2. Подтяните колени, одновременно поднимая плечи вверх, задержитесь и вернитесь в исходное положение.





## ОТЖИМАНИЯ

1. Начните упражнение с положения планки.
2. Согните руки в локтях и опустите грудь, немного не касаясь пола.
3. Поднимите тело обратно в исходное положение.





**ВЫ СПРАВИТЕСЬ!**

---

**Отслеживание вашего  
прогресса**

## **ОТСЛЕЖИВАНИЕ**

При работе над достижением целей в питании, поддержании водного баланса и физической активности, важно отслеживать свои действия. Отслеживание активности за 12 недель приводится на следующей странице.

Отслеживайте вашу активность в «Дай 5 для фитнеса» еженедельно в течение 12 недель. Попросите свою семью и друзей присоединиться к вам! 12 недель — это время, необходимое для того, чтобы привести себя в форму.

**Вы справитесь!**

ДЕНЬ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ
<b>Еда</b> Раскрасьте тарелку, если сегодня вы употребляли продукты из всех 5 групп.							
<b>Питье</b> Раскрасьте бутылку, если сегодня вы выпили хотя бы 3 бутылки воды.							
<b>Движение</b> Раскрасьте обувь, если сегодня вы выполняли упражнения 60 или более минут.							

НЕДЕЛЯ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Еда</b> Раскрасьте звездочку, если на этой неделе вы употребляли продукты из всех 5 групп каждый день.												
<b>Питье</b> Раскрасьте звездочку, если на этой неделе вы выпивали хотя бы 3 бутылки воды каждый день.												
<b>Движение</b> Раскрасьте звездочку, если вы выполняли упражнения в течение 60 минут или более каждый день на этой неделе.												