****

**Выполнила: ученица 8 класса Быкова Анна**

 **(СЛАЙД 2 )** Константин Лисенков родился 22 июня 1989 года в Энгельсе. Родился без берцовых костей в обеих ногах и лишился их ниже колена в 11 месяцев. Врачи боялись, что Костя не сможет ходить. А уж плавать... Тем более по-чемпионски...

 *– В Костиной жизни много раз вставал вопрос об операциях, – говорит мама Кости Марианна. – Но* это был огромный риск – после хирургического вмешательства сын мог вообще не встать на ноги! Честно говоря, я не уверена, что и сейчас в России делают такие операции с гарантией результата. А тогда, 20 лет назад, и тем более было страшно... Хотя однажды собрали документы, договорились с врачами обо всем – оставалось только лечь в больницу. Но в последний момент я не решилась. И вместо того чтобы отвезти сына к медикам, отдала его тренерам в бассейн. Косте тогда было шесть. И этот момент оказался в его жизни решающим. Костя ведь еще маленьким любил воду, – рассказывает Марианна Лисенкова, мама чемпиона. – Помню, ему годик был, мы ездили на озеро купаться и уже тогда не могли его из воды вытащить. Хотя он уже болел.

 Всего через год мальчик завоевал свою первую медаль.
 В бассейне Энгельса Константин попал на глаза Елене Эдуардовне Ефремовой, которая стала заниматься серьезно. Поначалу специализации не было – плавал разными стилями. Потом пошел результат на спине – и акцент был сделан на ней. В среде пловцов-паралимпийцев подобный универсализм – не редкость. Соревнуясь в разных стилях, можно встретить одних и тех же соперников.
 Сейчас Константин тренируется в Саратове – в одноименном бассейне. Правда, на лето он закрывается, и тогда тренировки проходят в бассейне аграрного университета. "Саратов" – неплохой бассейн для подготовки спортсменов моего уровня, с тренировочным временем в нем проблем нет. Вот только вода обрабатывается по старинке – хлоркой, которая сильно ест глаза.
 Лет в 14, когда Костя попал в резерв сборной России, понял, что может добиваться серьезных результатов, и бросать стало жалко. Вошел в сборную России среди спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата.

 (СЛАЙД 3)На свою первую Параолимпиаду в Пекин Костя ехал титулованным спортсменом. В 16 лет он уже был победителем Кубка Европы по плаванию, установившим три рекорда мира! А после победы в Пекине Лисенков получил звание заслуженного мастера спорта. Через пот и кровь, упорные тренировки и каждодневное преодоление трудностей Костя стал не просто выдающимся спортсменом, но живой легендой параолимпийского движения!
 Костя Лисенков в свои 24 года – чемпион со стажем. Каких только наград у него нет! До недавнего времени самым дорогим экспонатом в коллекции был полный комплект параолимпийских медалей, которые он привез в родной Энгельс из Пекина в 2008 году.
 -Главное достижение в карьере – "золото" Паралимпиады! Перед отъездом в Пекин была надежда на одну медаль в плавании на спине – серебряную или бронзовую. О победе он даже не мечтал. Но получилось, что привез полный комплект наград. Очень упорно тренировался, вышел на пик формы как раз тогда, когда нужно. И – "выстрелил".
- Именно после Пекина пришла уверенность – "теперь-то я все могу". Уверенность, конечно, пришла, но почивать на лаврах не дают. Приходят молодые быстрые пловцы, показывающие очень сильные результаты. Вот в России я конкуренции действительно почти не ощущаю. На чемпионате страны плыву для себя, борясь только со временем.

 (СЛАЙД 4) Сам Костя говорит о себе так: – Тренируюсь я, как и все обычные спортсмены, ничего особенного. – В бассейне – дважды в день, утром и вечером по два часа. Я вообще не считаю себя какими-то особенными. Хотя спорт для меня – это не гонка за медалями, а главный способ поддерживать здоровье...

- Константин установили 7 мировых рекордов на всех дистанциях на спине – 50, 100, 200 метров – владеет рекордами по сию пору. Еще побил рекорд в баттерфляе.
Константину Лисенкову был задан такой вопрос - Что чувствует пловец, преодолевший дистанцию так быстро, как никто до него не преодолевал?
- Сначала – огромную радость. Осознание того, что кропотливые тренировки проходят не зря, что они приносят результат. Потом приходит пора анализа. Даже в рекордных заплывах есть ошибки, которые нужно исправлять, чтобы плыть еще быстрее.
 В плавании есть суперрубеж – для Константина это 100м., сейчас 100м он плавает на спине за 1 минуты 6 секунд. Его мечта сбросить с этого времени секунды 3.
 - После победы на Паралимпиаде в Пекине мотивацию на другие соревнования искать сложнее. Взобраться на вершину проще, чем удержаться на ней. Он мечтает удерживаться как можно дольше.

(СЛАЙД 5) И опять победа на паралимпиаде в Лондоне.
(СЛАЙД 6)- Главные болельщики для Константина мама Марина Геннадьевна и сестра Наташа и невеста Ксения


- С мамой они живут вместе, и весь спортивный рост проходил на ее глазах. Еще очень поддерживают тренеры, коллектив "Областной комплексной детско-юношеской спортивно-адаптивной школы "Реабилитация и физкультура".
 (слайд 7) «…Из Пекина я прилетел — нас поздравлял Дмитрий Медведев. И я тогда еще себе традицию завел. Я тогда Медведеву дал золотую медаль, чтобы он расписался на ленточке, а сейчас Путину. И он расписался. Теперь у меня две золотые медали с разных Паралимпиад и росписью двух президентов….»
Константин Лисенков, чемпион Паралимпиады-2012,

 Очень любит и за рулем сидеть, и возиться в автомобиле. Времени хватает и на него, и на тренировки, и на личную жизнь. А еще Константин учился – на специальности "Менеджмент организаций" экономического факультета СГУ. Закончил в 2013 году.

 О чем мечтает чемпион Паралимпиады Константин Лисенков?
- Выигрывать золотые медали. Показать свое мастерство на родине. Не просто в Саратове или в Энгельсе – в России.

* С [1997 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/1997_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) — воспитанник детско-юношеской спортивно-адаптивной школы «[Реабилитация и Физкультура](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A0%D0%B5%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B8_%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&action=edit&redlink=1)» министерства социального развития Саратовской области.
* С [2005 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/2005_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) — входит в основной состав сборной команды России среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата.

**( СЛАЙД 8 )Награды**

1. [Орден Почёта](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B4%D0%B5%D0%BD_%D0%9F%D0%BE%D1%87%D1%91%D1%82%D0%B0_%28%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F%29) ([10 сентября](http://ru.wikipedia.org/wiki/10_%D1%81%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8F%D0%B1%D1%80%D1%8F) [2012 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/2012_%D0%B3%D0%BE%D0%B4)) — *за большой вклад в развитие физической культуры и спорта, высокие спортивные достижения на XIV Паралимпийских летних играх 2012 года в городе Лондоне (Великобритания)*[[1]](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%B2%2C_%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD_%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87#cite_note-1).
2. [Орден Дружбы](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B4%D0%B5%D0%BD_%D0%94%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%B1%D1%8B_%28%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F%29) ([30 сентября](http://ru.wikipedia.org/wiki/30_%D1%81%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8F%D0%B1%D1%80%D1%8F) [2009 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/2009_%D0%B3%D0%BE%D0%B4)) — *за большой вклад в развитие физической культуры и спорта, высокие спортивные достижения на XIII Паралимпийских играх 2008 года в Пекине*[[2]](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%B2%2C_%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD_%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87#cite_note-2)[[3]](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%B2%2C_%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD_%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87#cite_note-3).

**( СЛАЙД 9) Спортивные достижения**

**Летние Паралимпийские игры 2012 года:**

* Плавание. Мужчины, 100 м на спине —  Золото ([4 сентября](http://ru.wikipedia.org/wiki/4_%D1%81%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8F%D0%B1%D1%80%D1%8F) [2012 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/2012_%D0%B3%D0%BE%D0%B4))
* Плавание. Мужчины, 4×100 м вольным стилем —  Бронза
* Плавание. Мужчины, 100 м вольным стилем —  Бронза

**Летние Паралимпийские игры 2008 года:**

* [Плавание](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%28%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%29). Мужчины 100 метров вольным стилем —  Серебро ([8 сентября](http://ru.wikipedia.org/wiki/8_%D1%81%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8F%D0%B1%D1%80%D1%8F) [2008 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/2008_%D0%B3%D0%BE%D0%B4))
* Плавание. Мужчины 100 метров плавание на спине —  Золото ([10 сентября](http://ru.wikipedia.org/wiki/10_%D1%81%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8F%D0%B1%D1%80%D1%8F) 2008 года)
* Плавание. Мужчины 50 метров вольным стилем —  Бронза

**Кубок Европы по плаванию**

* [2006 год](http://ru.wikipedia.org/wiki/2006_%D0%B3%D0%BE%D0%B4), [Чехия](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D1%85%D0%B8%D1%8F) —  Золото
* [2007 год](http://ru.wikipedia.org/wiki/2007_%D0%B3%D0%BE%D0%B4), Чехия —  Серебро ( СЛАЙД 10)

 (СЛАЙД 11) Константин Лисенков закончил Промышленно-экономический колледж Энгельса. Начал заниматься спортом в родном городе в детско-юношеской спортивно-адаптивной школе "Реабилитация и Физкультура" министерства социального развития Саратовской области. Сейчас он там тренируется и работает. Первым тренером олимпийского чемпиона была Елена Ефремова. В настоящее время его тренирует Светлана Борисовская. В паралимпийской сборной команде России спортсмен состоит с 2005 года.