



Special Olympics

**ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
(МАТР)**

Руководство для тренера

3-е издание
Февраль 2005

РАЗДЕЛ I Специал Олимпикс Программа Развития Двигательной Активности: Общий	
Обзор.....	4
Введение.....	4
Для Каких Атлетов Предназначена Программа Развития Двигательной Активности?.....	4
Цели Программы Развития Двигательной Активности.....	4
Задачи Программы Развития Двигательной Активности.....	4
Польза Программы для Атлетов.....	5
Выбор Спортивных Упражнений	5
Пути Нахождения Атлетов	5
Привлечение Общественности	6
РАЗДЕЛ II Штатные сотрудники	7
Тренерский Состав	7
Обязанности Главного Тренера Программы Развития Двигательной Активности	7
Помощник Тренера в Программе Развития Двигательной Активности	7
Тренер-Ровесник Атлета	8
Проверочный Список (Чек-лист) для Тренера-Ровесника Атлета	9
Обязанности Главного тренера по Отношению к Тренерам-Ровесникам Атлета	10
Учителя и Медицинский Персонал	11
РАЗДЕЛ III Оценка Атлетов	12
Критерии Соответствия	12
Квалификационная Форма Атлета Программы Развития Двигательной Активности	12
Анкета о Навыках Социальной Адаптации Атлета	13
Форма Общей Информации Атлета	13
Форма Оценки Моторных Навыков	13
Форма Медицинской Информации	13
Анкета о Навыках Социальной Адаптации Атлета	14
Анкета о Навыках Социальной Адаптации Атлета – Пример	15
Квалификационная Форма Атлета	16
Квалификационная Форма Атлета – Пример	17
Форма Общей Информации Атлета	18
Форма Общей Информации Атлета – Пример	20
Оценка Моторных Навыков	23
Форма Медицинской Информации	26
РАЗДЕЛ IV Организация Тренировочного Процесса Программы Развития Двигательной	
Активности	28
Цели Организации Тренировочного Процесса Программы Развития Двигательной Активности:	
Последовательность и Адаптация	28
Цели и Задачи Тренировочной Программы	28
Принципы, Которые Всегда Следует Помнить	29
Продолжительность Тренировок	31
Пример Плана Урока для Малых Групп, Работающих Вместе (Продолжительность - 45 Минут)	
.....	32
Место Проведения Тренировок	33
Методы Тренировки	33
Уровни Поддержки	33
Позитивное Закрепление	34
Обеспечение Развития Спортивных Навыков Атлета	35
Спортивная Форма	35
Структура Программы Развития Двигательной Активности	35
Продолжительность Программы Развития Двигательной Активности	36
Инвентарь для Программы Развития Двигательной Активности	36
Журнал Тренировок	37

Дни Вызова	38
Награды и Признание	38
Проведение Мероприятия	38
РАЗДЕЛ V Упражнения Программы Развития Двигательной Активности	39
Уровни Поддержки	39
Разминка	42
Развитие Спортивных Навыков в Программе Развития Двигательной Активности на Основе	
Отдельных Видов Спорта	50
Плавание	50
Легкая Атлетика	56
Бадминтон	64
Баскетбол	66
Боулинг	68
Хоккей на полу	70
Футбол	74
Гольф	78
Ролликобежный Спорт	80
Софтбол	82
Настольный Теннис	88
Теннис	90
Волейбол	92
РАЗДЕЛ VI Приложение	96
Приложение А – Глоссарий	96
Приложение Б – Ссылки	97
Приложение В – Вопросы Здоровья и Безопасности	100
Движения, Влияющие на Выполнение Атлетом Упражнений	100
Мышечный Тон	101
Хватка Ладонью	101
Рефлекс Испуга	101
Ответная Реакция на Силу Притяжения	101
Рефлекс Ассиметричных Движений Шей	102
Рефлекс Симметричных Движений Шей	103
Рефлекс Позитивной Поддержки	103
Опоры на Руках	103
Вопросы Здоровья	104
Пролежни	104
Медикаменты	104
Обезвоживание Организма	104
Припадки	104
Непроизвольные Движения	105
Вспомогательные Средства Передвижения	105
Перенос Атлета	106
Перенос Атлета из Коляски на Пол	106
Перенос Атлета с Пола Одним Человеком	107
Перенос Атлета из Коляски в Паре	107
Перенос Атлета в Бассейн в Паре	107
Перенос Атлета из Бассейна в Паре	107
ПРИЛОЖЕНИЕ Г – Пример Программы Семинара по Обучению Тренера	110

РАЗДЕЛ I

Специал Олимпикс Программа Развития Двигательной Активности: Общий Обзор

Введение

Для Каких Атлетов Предназначена Программа Развития Двигательной Активности?

Программа Развития Двигательной Активности предназначена для атлетов с глубокими серьезными отклонениями в умственном развитии, которые не могут участвовать в официальных спортивных соревнованиях Специал Олимпикс из-за низкого уровня навыков или функциональных способностей. Программа МАТР была создана для подготовки атлетов с глубокими серьезными отклонениями в умственном и физическом развитии к спортивным действиям, соответствующим их уровню способностей. Атлетами с глубокими серьезными отклонениями считаются такие атлеты, которые по причине своих физических, умственных или эмоциональных отклонений нуждаются в особых специализированных тренировочных программах. МАТР является уникальной, основанной на спорте программой, которая не исключает ни одного атлета. Она создана для обеспечения индивидуальной тренировочной программы для всех атлетов с глубокими серьезными отклонениями. Упражнения по развитию двигательной активности, представленные в данном Руководстве для тренера, соответствуют Официальным Видам Спорта Специал Олимпикс. *Данные упражнения представлены как первый этап процесса создания специализированной тренировочной программы для каждого атлета.* Чем лучше атлет выполняет представленные в данном Руководстве для тренера упражнения, тем ближе он к полному освоению навыков, которые необходимы для участия в официальных спортивных соревнованиях Специал Олимпикс.

Цели Программы Развития Двигательной Активности

Целями Программы Развития Двигательной Активности являются следующие:

- А) Предоставить атлетам возможности для тренировок для освоения навыков, которые необходимы для участия в официальных спортивных соревнованиях Специал Олимпикс.
- В) Предоставить атлетам возможности показать свои навыки и умения в финальном соревновании во время проведения стандартного соревнования Специал Олимпикс или во время проведения отдельного соревнования программы МАТР.

Задачи Программы Развития Двигательной Активности

1. Задача МАТР заключается в предоставлении атлетам возможности для тренировок для освоения навыков, которые имеют отношение или могут привести к участию в официальном спортивном соревновании Специал Олимпикс.
2. Все атлеты с глубокими серьезными отклонениями в умственном развитии могут принимать участие в программе МАТР при наличии упражнений, подходящих их индивидуальным навыкам.
3. Все атлеты МАТР имеют возможность тренироваться, а затем постараться показать свой наилучший результат во время соревнований МАТР. Результаты атлета не сравниваются с результатами других атлетов.
4. Процесс квалификации атлета МАТР используется для обеспечения каждого атлета Специал Олимпикс бросающим вызов и приносящим ему/ей радость спортивным опытом.
5. Все тренеры МАТР должны успешно пройти курс обучения по Программе Развития Двигательной Активности для обеспечения безопасной и эффективной индивидуальной тренировочной программы для атлетов, развивающих двигательные навыки.

Польза Программы для Атлетов

Польза Программы Развития Двигательной Активности для атлетов очень большая.

- Более активная физическая деятельность, которая ведет к дальнейшему развитию в двигательных навыках, общей физической подготовке и функциональных навыках.
- Дополнительные возможности участвовать в спортивной деятельности.
- Развитие более позитивного мнения о себе, благодаря освоению новых навыков.
- Большая взаимосвязь всех членов семьи.
- Дополнительные возможности развития дружеских отношений с другими атлетами, членами их семей и обществом в целом.

Атлеты МАТР используют полученные навыки в повседневной жизни дома и в обществе. Кроме этого, семейные отношения укрепляются по мере того, как члены семьи начинают ценить способность атлета участвовать в спортивной деятельности.

Выбор Спортивных Упражнений

Очень важно, чтобы атлеты МАТР принимали участие в выборе спортивных упражнений. Атлету должны быть представлены на выбор несколько видов спорта. Каждый человек вне зависимости от его/ее отклонений может принять или отвергнуть определенные спортивные упражнения. Задача тренера заключается в том, чтобы предоставить атлету возможность попробовать несколько видов спорта, и выяснить, какой из них вызывает наибольший интерес. При выборе вида спорта полезно знать, какие спортсмены нравятся данному атлету больше всего. Например, 16-летний атлет, который просто боготворит одного из известных баскетболистов, должен иметь возможность заниматься модифицированными упражнениями по баскетболу. Кроме этого, тренеры должны принимать во внимание:

- Имеющиеся в наличии в местной программе Специал Олимпикс ресурсы.
- Виды спорта, которыми занимаются в данной местности, и для занятий которыми есть спортивные сооружения.
- Подходящие для данной поры года виды спорта.
- Наличие возможности для атлета участвовать в полную силу, используя упражнения МАТР.
- Отзывы родителей, помощников атлетов, родственников, тренеров-ровесников атлета.

Пути Нахождения Атлетов

Найти потенциальных атлетов МАТР не просто. Многие потенциальные атлеты МАТР постоянно находятся дома или в специальных заведениях. Кроме этого, следует учитывать культурные различия, законы страны или отдельного штата, трудности с транспортировкой, которые могут стать препятствием для участия.

Одним из путей нахождения потенциальных атлетов МАТР является подготовка информационного листка или брошюры с информацией о программе и ее адресом. Такие информационные листки или брошюры можно раздать в школах или специальных группах поддержки.

Другие пути нахождения потенциальных атлетов МАТР:

- Демонстрация программы МАТР во время других соревнований Специал Олимпикс.
- Предоставление и раздача информации о программе группам поддержки родителей.
- Предоставление и раздача информации о программе национальным и местным организациям, предоставляющим помощь людям с отклонениями в умственном развитии.

- Использовать рекламу и средства массовой информации для популяризации Специал Олимпикс, подчеркивая важность программы и целевую группу программы МАТР.
- Раздача информационных листов в торговых центрах и супермаркетах.
- Предоставление информации о программе родителям детей школьного возраста с помощью презентаций во время родительских собраний.
- Организация учебных семинаров для членов местных организаций, которые оказывают помощь потенциальным атлетам МАТР.
- Раздача информации через медицинские и социальные службы и отдельных врачей.
- Организация встреч с директорами общеобразовательных и специальных школ и специальных учреждений для начала программы МАТР на местах.

После того, как атлеты и их помощники были набраны, тренеры должны представить им программу и оказать всестороннюю помощь для полноценного участия в Специал Олимпикс.

- Организация встречи с родителями или помощниками атлетов для представления Специал Олимпикс и программы МАТР отобранным атлетам.
- Организация встречи для оценки отобранных атлетов МАТР.
- Заполнение Регистрационной Формы и Медицинской Формы.
- Определение атлета тренеру или в группу.
- Предоставление родителям/попечителям полной информации о времени и месте проведения тренировок и о проведении Дня МАТР.
- Определение атлетов, чьи навыки превышают МАТР, и которые готовы участвовать в официальных видах спорта Специал Олимпикс.

Привлечение Общественности

Поддержка со стороны общественности является важной как для МАТР, так и для всей программы Специал Олимпикс. Активное привлечение общественности является важным шагом на пути просвещения общественности о программе МАТР и о способностях, интересах и нуждах атлетов.

Тренеры МАТР должны знать, кто из членов местного Комитета Специал Олимпикс несет ответственность за связи с общественностью. В Аккредитованных Программах, как правило, директор по данному округу несет ответственность за связи с общественностью, поэтому тренеры МАТР должны часто и полно сообщать ему о развитии и нуждах местной Программы Развития Двигательной Активности.

Волонтеры являются наиболее важной частью связи с обществом. Благодаря своей постоянной поддержке, волонтеры предоставляют атлетам МАТР возможность общения с членами общества. Отдельные волонтеры, владельцы местного бизнеса, государственные учреждения также могут оказать финансовую помощь, предоставить требуемые сооружения, инвентарь и транспорт. Кроме этого, на тренировки и соревнования МАТР в качестве зрителей следует приглашать представителей местных радио, газет и журналов, а также отдельных граждан.

РАЗДЕЛ II ШТАТНЫЕ СОТРУДНИКИ

Тренерский состав

В тренерский состав часто входит спортивный руководитель/менеджер МАТР на программном или местном уровне. Этот человек обеспечивает контроль над несколькими Программами Развития Двигательной Активности и координирует соревнования с участием нескольких программ. Главный тренер МАТР, помощники тренера, тренеры-ровесники атлета и волонтеры являются частью команды МАТР. Все тренеры МАТР должны успешно пройти курс обучения по Программе Развития Двигательной Активности. *Главный тренер также должен иметь предыдущий опыт работы и образование в области адаптивного физического образования, физической терапии или близкой области специализации по работе с людьми с глубокими серьезными отклонениями в умственном развитии.* В некоторых странах существуют требования, чтобы тренер имел высшее образование или соответствующее специальное образование для работы тренером с атлетами Специал Олимпикс. Данный раздел рассказывает о ролях и обязанностях главного тренера МАТР, помощников тренера и тренеров-ровесников атлета.

Обязанности Главного Тренера Программы Развития Двигательной Активности

К обязанностям главного тренера Программы Развития Двигательной Активности относятся:

1. Получить полную информацию об атлете (медицинскую историю, поведение и т.д.).
2. Получить полную информацию о любимом виде спорта данного атлета и спортивных целях его семьи.
3. Провести оценку атлетов МАТР (см. раздел «Оценка»).
4. Разработать и провести тренировочную программу для каждого атлета.
5. Организовать проведение обучения атлетов, других тренеров, тренеров-ровесников атлета и волонтеров.
6. Для обеспечения безопасности атлета проводить консультации с тренерами данного атлета до и во время разработки тренировочной программы.
7. Организовать встречи с руководством местных школ и специальных учреждений для получения их поддержки Программы Развития Двигательной Активности. Получив разрешение руководства данного учреждения, главный тренер должен провести презентацию о МАТР для заинтересованных лиц, потенциальных помощников тренера и тренеров-ровесников атлета.
8. Получить разрешение для тренеров-ровесников атлета для их участия в МАТР.
9. Провести программу обучения для помощников тренеров и тренеров-ровесников атлета.
10. Обеспечить наличие одного сертифицированного тренера МАТР на каждой тренировке.
11. Хранить конфиденциальную личную информацию и информацию о спортивных достижениях атлетов во время тренировочной программы и участия в соревнованиях.
12. Заполнить все требуемые формы регистрации для участия в МАТР в соответствии с правилами Специал Олимпикс.

Помощник Тренера в Программе Развития Двигательной Активности

В программе Специал Олимпикс в разных местах может быть несколько помощников тренера. Помощники тренера работают вместе с главным тренером и тренерами-ровесниками атлета. Основными обязанностями помощника тренера являются:

- Обеспечение мест тренировок и соревнований.

- Нахождение, оценка и регистрация атлетов.
- Под руководством главного тренера: работа с атлетами над развитием индивидуальных навыков и тренировочных программ.
- Организация и проведение Дня МАТР.

Тренер-Ровесник Атлета

Тренер-ровесник атлета – это человек примерно одинакового с атлетом возраста, который под руководством сертифицированного тренера МАТР помогает атлету в течение восьминедельной тренировочной программы. Набор тренеров-ровесников атлета можно проводить в государственных и частных школах, высших учебных заведениях, центрах культуры и спорта, религиозных организациях или местных клубах. Тренеры-ровесники атлета должны присутствовать на всех тренировках и Днях МАТР. В некоторых случаях тренеры-ровесники атлета могут быть на один или два года младше атлета. Исключением являются случаи, когда возраст атлетов слишком мал. Люди в возрасте до 10 лет будут недостаточно готовы к роли помощника тренера-ровесника атлета.

Ниже приведен проверочный список (чек-лист) для помощника тренера, проводящего подготовку тренеров-ровесников атлета. Тренеры должны выделить достаточно времени на обучение тренеров-ровесников атлета для обеспечения их полноценной подготовки к работе с атлетами.

Проверочный Список (Чек-Лист) для Тренера-Ровесника Атлета**Тренер-ровесник атлета должен знать:**

- Сходства между собой и атлетом (например, оба любят спорт, одного возраста).
- Цели и задачи Программы Развития Двигательной Активности .
- Действия по обеспечению безопасности атлета (например, ограничения в движении, усталость наступает быстро, побочные эффекты принимаемых медикаментов).
- Необходимость быть уважительным и заботливым по отношению к атлетам во время совместной работы.

Для успешной работы тренер-ровесник атлета должен:

- Быть верным атлету.
- Не опаздывать и быть готовым к каждой тренировке.
- Здороваться с атлетом; «видеть» человека, а не отклонения в развитии.
- Находиться рядом с атлетом во время тренировки или соревнования МАТР.
- Улыбаться и быть приветливым.
- Смотреть на атлета при объяснении.
- Разговаривать с атлетом о своих интересах во время перерывов.
- Выяснить предпочтительный метод общения атлета (речь, язык жестов, картинки, символы и др.).
- Ободрять атлета с помощью определенного позитивного отзыва (например, упомянув, какое действие он/она выполнил(-а) хорошо).
- Быть терпеливым.
- Получать от этой деятельности радость, а также удовольствие от общения с атлетом.
- Правильно демонстрировать упражнение.
- Дать атлету время на овладение одним навыков до перехода к следующему спортивному навыку.
- Найти пути, чтобы атлет мог выполнять упражнения с максимальной независимостью.
- При необходимости попросить о помощи.
- Быть позитивно настроенным, гордиться достижениями каждого атлета.
- Прощаться с атлетом и напоминать ему о следующей тренировке.
- Разговаривать со своими друзьями и семьей об опыте работы с атлетами с отклонениями в умственном развитии.
- Посетить семинар, посвященный миссии и философии Специал Олимпикс.
- Помнить, что за каждым выдающимся атлетом всегда стоит выдающийся тренер!

Помните, что у каждого атлета, участвующего в МАТР, есть своя группа поддержки, в которую входят его родители, помощники, физиотерапевты, терапевты, преподаватели адаптивного физического воспитания, классные руководители в школе, социальные работники и др. Все эти люди могут предоставить вам ценную информацию об интересах и способностях атлета. Постарайтесь вовлечь как можно большее количество данных людей в процесс тренировок.

Обязанности Главного Тренера по Отношению к Тренерам-Ровесникам Атлета

Главный тренер должен встретиться с новыми тренерами-ровесниками атлета и объяснить им их роли и обязанности во время тренировок и соревнований МАТР. До встречи с атлетами тренеры-ровесники атлета должны хорошо знать разные этапы подготовки в виде спорта, которым собираются заниматься их атлеты. Кроме этого, они должны знать, как определенные отклонения в развитии атлета могут повлиять на его способности выполнять упражнения. Главный тренер должен сообщить тренерам-ровесникам атлета, что сертифицированный тренер МАТР будет присутствовать во время каждой тренировки. При обучении и работе с тренерами-ровесниками атлета главный тренер должен:

- Продемонстрировать как правильно расположить и направлять атлета.
- Выяснить предпочтительный метод общения атлета (речь, язык жестов, картинки, символы и др.).
- Предоставить информацию о трости для ходьбы, инвалидной коляске и других вспомогательных средствах передвижения, используемых данным атлетом.
- Демонстрировать правильное и безопасное использование всех вспомогательных приспособлений.
- Создать среду взаимопонимания, в которой тренеры-ровесники атлета могут задать интересующие их вопросы, внести предложение и развить теплые отношения доверия с атлетами.
- Советовать тренерам-ровесникам атлета давать атлетам достаточно времени на самостоятельное выполнение упражнения (стараться не оказывать помощь слишком быстро).
- Сообщить тренерам-ровесникам атлета о реальной ожидаемой скорости развития навыков у атлета (предоставлять атлету достаточно времени во время тренировок для овладения навыками).
- Сообщить тренерам-ровесникам атлета о плане действий во время экстренного случая (например, сигнала о пожаре, травмы, болезни и т.д.).
- Разработать процесс проведения информационных собраний.
- Признавать вклад тренеров-ровесников атлета в общее дело и поощрять их на Днях МАТР следующим образом:
 - Награждение почетным Сертификатом Признания.
 - Выдача майки МАТР.
 - Награждение лентами или MVP наградами.
 - Упоминание и описание их работы в програмке Дня МАТР.

Учителя и Медицинский Персонал

Роль тренера МАТР заключается в организации тренировок и соревнований для атлетов с глубокими серьезными отклонениями в умственном развитии. Кроме участия в тренировках МАТР данные атлеты вероятнее всего также получают профессиональную помощь со стороны других специалистов. К таким людям относятся учителя специального образования, учителя адаптивного физического образования, физиотерапевты, терапевты, анестезиологи-реаниматологи, логопеды-дефектологи. Для обеспечения безопасного участия атлета в тренировках и для получения дополнительных рекомендаций по развитию и укреплению положительных навыков тренер должен провести собеседования с данными людьми до начала и во время проведения тренировочных занятий. Например, данные специалисты могут иметь дополнительную информацию о любимых занятиях атлета и о последних успехах. Кроме этого, они знают позиции и положения, нахождения в которых данный атлет должен избегать. Таким образом, тренировочная программа МАТР для данного атлета должна дополнять, а не противоречить общей терапевтической программе атлета.

Раздел III

Оценка Атлетов

Критерии Соответствия

При определении соответствия программы МАТР данному атлету следует учитывать нижеследующие факторы. Основные моторные навыки имеют первостепенное значение, однако в равной степени важны и социальные навыки, умение участвовать в групповых упражнениях, умение выполнить определенные действия и рецептивные языковые навыки.

Ниже приведены примеры инструментов определения, подходит ли программа МАТР атлету, или же у него развиты навыки для участия в официальных спортивных соревнованиях Специал Олимпикс для атлетов с низким уровнем способностей.

Первые две формы определения, подходит ли программа МАТР атлету, или же у него развиты навыки для участия в официальных спортивных соревнованиях Специал Олимпикс для атлетов с низким уровнем способностей:

- a) Квалификационная Форма Атлета Программы Развития Двигательной Активности.
- b) Анкета о Навыках Социальной Адаптации Атлета.

Следующие три формы помогут вам собрать как можно больше информации о будущих атлетах МАТР.

- c) Форма Общей Информации Атлета.
- d) Форма Оценки Моторных Навыков.
- e) Протокол Оценки Функциональных Навыков.

Квалификационная Форма Атлета Программы Развития Двигательной Активности

Квалификационная Форма Атлета Программы Развития Двигательной Активности состоит из пяти частей и используется для определения, подходит ли программа МАТР атлету, или же у него развиты навыки для участия в официальных спортивных соревнованиях Специал Олимпикс. Если атлет не может выполнить ни одно из пяти действий, он квалифицируется для участия в МАТР. Если же атлет может выполнить любое из пяти действий, у него уже развиты начальные моторные навыки для участия в официальных спортивных соревнованиях Специал Олимпикс для атлетов с низким уровнем способностей. Затем заполняется Анкета о Навыках Социальной Адаптации Атлета для определения социальной и адаптивной готовности атлета.

Помните, что каждый атлет, участвующий в программе МАТР, окружен группой поддержки, в которую входят родители, помощники, физиотерапевты, терапевты, преподаватели адаптивного физического образования, классные руководители в школе, социальные работники и др. Все эти люди могут предоставить вам ценную информацию об интересах и способностях атлета. Постарайтесь вовлечь как можно большее количество данных людей в программу МАТР.

Анкета о Навыках Социальной Адаптации Атлета

Анкета о Навыках Социальной Адаптации Атлета используется для оценки социальных и адаптивных навыков атлета. Данная информация очень важна, особенно в случаях, когда атлет имеет начальные моторные навыки для выполнения упражнений отдельно от других атлетов. Результат данной анкеты поможет определить, какая программа больше подходит для данного атлета: МАТР или официальные спортивные соревнования Специал Олимпикс для атлетов с низким уровнем способностей.

Форма Общей Информации Атлета

Форма Общей Информации Атлета включает информацию о рефлексах и реакции атлета, повседневной деятельности и навыках коммуникации. Член семьи или специалист, который знает рефлекс и реакции атлета, должен заполнить данную форму. Тренеры МАТР не должны преднамеренно проверять рефлекс и реакции, кроме случаев, когда у них есть образование в области специального образования, адаптивного физического образования, медицинского образования, физиотерапии или терапии. Взаимодействие с членами семьи и специалистами, входящими в группу поддержки данного атлета, не только помогает получить верную информацию, но и способствует развитию более близких отношений всех людей, имеющих отношения к данному атлету.

Форма Оценки Моторных Навыков

Форма Оценки Моторных Навыков предназначена для быстрой оценки сильных и слабых сторон атлета по семи категориям моторных навыков, которые являются основой данного Руководства для тренера. После получения данной информации тренер будет знать сильные и слабые стороны атлета.

Форма Медицинской Информации

Форма Медицинской Информации предназначена для определения информации, которую должен знать тренер при планировании и проведении тренировочной программы МАТР. Данная форма должна быть заполнена тренером вместе с родителями атлета, его помощниками, терапевтом и специалистом адаптивного физического образования.

На последующих страницах предоставлена информация для помощи тренеру при заполнении форм МАТР.

Также приведен пример всех уже заполненных форм. Помните, что общие замечания были указаны в конце примера Формы Общей Информации Атлета.

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ - ПРИМЕР
КВАЛИФИКАЦИОННАЯ ФОРМА АТЛЕТА

Фамилия атлета

Имя атлета

МІ

Дата рождения атлета (день-месяц-год)

 Женский Мужской

Пол атлета

Пожалуйста, отметьте знаком (X) квадрат Да или Нет на приведенные ниже вопросы.

Навыки

 Да Нет Может бросить теннисный мяч.

 Да Нет Передвигается самостоятельно или с помощью вспомогательных приспособлений (рамки или трости) минимум 10 метров.

 Да Нет Передвигает инвалидную коляску с ручным управлением минимум 10 метров.

 Да Нет Управляет моторизированной инвалидной коляской минимум 10 метров.

 Да Нет Может проплыть 15 метров самостоятельно или с помощью вспомогательных приспособлений для плавания.

Если атлет выполняет одно из вышеприведенных действий, он готов для участия в официальных спортивных соревнованиях Специал Олимпикс для атлетов с низким уровнем способностей.

Пожалуйста, отметьте знаком (X) один из двух приведенных ниже квадратов.

 Данный атлет подходит для участия в официальных спортивных соревнованиях Специал Олимпикс для атлетов с низким уровнем способностей.

 Данный атлет подходит для участия в программе МАТР.

Джанис Смит

28 февраля 2003года

Подпись

Дата

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**ФОРМА ОБЩЕЙ ИНФОРМАЦИИ АТЛЕТА**

Фамилия атлета

Имя атлета

МІ

Дата рождения атлета (день-месяц-год)

 Женский Мужской

Пол атлета

Пожалуйста, отметьте знаком (X) квадрат Да или Нет на приведенные ниже вопросы.

Примечание: при заполнении данной формы тренеры должны проконсультироваться с командой поддержки атлета (родителями, попечителями, преподавателями специального образования, преподавателями адаптивного физического образования, учителями физической культуры, терапевтами и др.).

Атлет демонстрирует:

Рефлексы:

- Да Нет Хватка ладонью (Palmar Grasp)
 Да Нет Рефлекс испуга (Startle Reflex)
 Да Нет Рефлекс Tonic Labyrinthine Prone
 Да Нет Рефлекс Tonic Labyrinthine Supine
 Да Нет Рефлекс ассиметричных движений шеи (Asymmetrical Tonic Neck)
 Да Нет Рефлекс симметричных движений шеи (Symmetrical Tonic Neck)
 Да Нет Позитивный рефлекс поддержки (Positive Support Reflex)

Реакции:

- Да Нет Движение с опорой спереди
 Да Нет Движение с опорой по сторонам
 Да Нет Движение с опорой сзади

Какие функциональные способности данного атлета?

Позиция/расположение:

- Да Нет Атлет может удерживать положение сидя
 Да Нет Атлет может удерживать положение стоя

Среда:

Да Нет Атлет чувствует себя комфортно на тренировках

Повседневная деятельность:

Да Нет Атлет узнает пять знакомых ему предметов, которые он использует каждый день.

Да Нет Атлет ходит в туалет самостоятельно или с незначительной посторонней помощью.

Да Нет Атлет одевает майку и брюки самостоятельно.

Да Нет Атлет свободно передвигается в пределах своего дома.

Осознание ситуации:

Да Нет У атлета трудности со зрением _____

Да Нет У атлета трудности со слухом _____

Да Нет Атлет может дотронуться до предмета, расположенного перед ним.

Начальные навыки коммуникации:

Да Нет Атлет может сам решить простые проблемы.

Да Нет Атлет общается с помощью речи или других методов.

Да Нет Атлет уделяет внимание инструкциям _____ секунд.

Да Нет Атлет понимает односложные устные или знаковые указания (языковые навыки).

Да Нет Атлет выполняет инструкции, состоящие из двух частей.

Да Нет Атлет отвечает, если его имя было произнесено или указано знаками.

Трудности в поведении. Пожалуйста, опишите основные трудности в поведении данного атлета:

Общие замечания по оказанию помощи атлету во время тренировок:

Я, _____, проконсультировался (-лась) со следующими людьми при заполнении данной формы:

Подпись

Дата

**ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ - ПРИМЕР
ФОРМА ОБЩЕЙ ИНФОРМАЦИИ АТЛЕТА**

С М И Т
 Фамилия атлета

Д Ж О Н
 Имя атлета

МІ

Дата рождения атлета (день-месяц-год)

Женский Мужской
 Пол атлета

Пожалуйста, отметьте знаком (X) квадрат Да или Нет на приведенные ниже вопросы.

Примечание: при заполнении данной формы тренеры должны проконсультироваться с командой поддержки атлета (родители, попечители, преподаватели специального образования, преподаватели адаптивного физического образования, учителя физической культуры, терапевты и др.).

Атлет демонстрирует:

- Рефлексы:
- Да Нет Хватка ладонью (Palmar Grasp)
 - Да Нет Рефлекс испуга (Startle Reflex)
 - Да Нет Рефлекс Tonic Labyrinthine Prone
 - Да Нет Рефлекс Tonic Labyrinthine Supine
 - Да Нет Рефлекс ассиметричных движений шеи (Asymmetrical Tonic Neck)
 - Да Нет Рефлекс симметричных движений шеи (Symmetrical Tonic Neck)
 - Да Нет Позитивный рефлекс поддержки (Positive Support Reflex)

- Реакции:
- Да Нет Движение с опорой спереди
 - Да Нет Движение с опорой по сторонам
 - Да Нет Движение с опорой сзади

Какие функциональные способности данного атлета?

Позиция/расположение:

- Да Нет Атлет может удерживать положение сидя
 Да Нет Атлет может удерживать положение стоя

Среда:

- Да Нет Атлет чувствует себя комфортно на тренировках

Повседневная деятельность:

- Да Нет Атлет узнает пять знакомых ему предметов, которые он использует каждый день.
 Да Нет Атлет ходит в туалет самостоятельно или с незначительной посторонней помощью.
 Да Нет Атлет одевает майку и брюки самостоятельно.
 Да Нет Атлет свободно передвигается в пределах своего дома.

Осознание ситуации:

- Да Нет У атлета трудности со зрением _____
 Да Нет У атлета трудности со слухом _____
 Да Нет Атлет может дотронуться до предмета, расположенного перед ним.

Начальные навыки коммуникации:

- Да Нет Атлет может сам решить простые проблемы.
 Да Нет Атлет общается с помощью речи или других методов.
 Да Нет Атлет уделяет внимание инструкциям _____ секунд.
 Да Нет Атлет понимает односложные устные или знаковые указания (языковые навыки).
 Да Нет Атлет выполняет инструкции, состоящие из двух частей.
 Да Нет Атлет отвечает, если его имя было произнесено или указано знаками.

Трудности в поведении.

Пожалуйста, опишите основные трудности в поведении данного атлета:

Джон очень легко раздражается и может стать непослушным. Это проявляется особенно ярко, когда он устал.

Общие замечания по оказанию помощи атлету во время тренировок:

Джон с трудом держит голову, ему следует постоянно напоминать поднять голову и продолжить упражнение. Он также очень быстро устает. Джон лучше всего чувствует себя в инвалидной коляске. Ему больше нравятся большие мягкие мячи или Уиффл мячи, а не теннисные или

маленькие мячи, так как ему легче бросать большие мячи. Джон любит смотреть баскетбол и предпочитает, чтобы его звали по его прозвищу «Джей» или «Большой Джей».

Я, Джанис Смит проконсультировалась со следующими людьми при заполнении данной формы:

Сара Ларсон (физиотерапевт Джона), Анджела Гуерреро (учитель Джона по адаптивному физическому образованию), Марк Шварц (учитель Джона по специальному образованию).

Джанис Смит

Подпись

28 февраля 2003года

Дата

Оценка Моторных Навыков

Каждый тест разбит на малые части, представляющие собой прогрессию от простых к сложным навыкам. Для проведения оценки вам следует наблюдать за атлетом при выполнении каждой части теста. Если у вас возникли сомнения по способности атлета выполнить определенное действие, попросите атлета выполнить данное действие пять раз. Если атлет выполнил действие четыре из пяти раз, выполнение должно быть засчитано. При проведении оценки вы также можете пометать для себя требуемые для атлета инструкции.

Если атлет может выполнить самый высокий уровень одного или более из семи частей теста, он должен считаться готовым к участию в официальных спортивных соревнованиях Специал Олимпикс для атлетов с низким уровнем способностей по одному из видов спорта, указанных в Спортивных Правилах Специал Олимпикс.

Цель оценки навыка:

1. Определить сегодняшний уровень способностей атлета.
2. Определить этап начала тренировок.
3. Определить, готов ли атлет к участию в официальных спортивных соревнованиях Специал Олимпикс.

Ф.И.О. _____

Мобильность/Подвижность

- Лежит на животе и пытается поднять голову с мата.
- Лежит на животе и поднимает голову с мата.
- Переворачивается на спину из положения лежа на животе.
- Выполняет два переката подряд.

Ловкость/Сноровка

- Пытается схватить и удержать малые предметы.
- Хватает и удерживает малые предметы.
- Хватает и отводит в сторону от тела малый предмет.
- Хватает, отводит в сторону и отпускает малый предмет.
- Подбрасывает предмет в воздух на небольшую высоту

Удар рукой

- Пытается дотронуться до мяча, который расположен рядом с рукой.
- Дотрагивается до мяча, который расположен рядом с рукой.
- Сталкивает мяч с бейсбольной площадки «ти» рукой.
- Ударяет по мячу и сбивает мяч с бейсбольной площадки «ти» рукой.
- С размахом ударяет по мячу и сбивает мяч с бейсбольной площадки «ти».

Удар ногой

- Пытается дотронуться до мяча ногой.
- Дотрагивается до мяча ногой.
- Толкает мяч вперед ногой.
- Ударом передвигает мяч вперед на расстояние менее одного метра.
- Ударом передвигает мяч вперед на расстояние от трех и более метров.

Управление ручной коляской (необязательно)

- Кладет руки на колеса коляски.
- Толкает коляску вперед с посторонней помощью.
- Толкает коляску вперед на один оборот колеса.

- Толкает коляску вперед на расстояние менее одного метра.
- Толкает коляску вперед на расстояние от трех и более метров.

Управление электрической коляской (необязательно)

- Пытается дотронуться до рычагов управления электрической коляски.
- Дотрагивается до рычагов управления электрической коляски.
- Приводит в действие рычаги управления электрической коляски.
- Передвигает коляску на малое расстояние без четкого направления.
- Передвигает коляску вперед на расстояние одного метра.

Действия на воде (при наличии возможности)

- Привычен к воде.
- Удерживается на плаву с посторонней помощью.
- Удерживается на плаву самостоятельно.
- Удерживается на плаву и пытается плыть вперед.
- Плышет вперед на расстояние одного метра.

Ф.И.О. заполняющего данную форму: _____ Дата: _____

Смог ли атлет выполнить все пять действий в одной из частей теста? ДА НЕТ

Если ответ «ДА», это значит, что атлет должен считаться готовым к участию в официальных спортивных соревнованиях Специал Олимпикс для атлетов с низким уровнем способностей по одному из видов спорта, указанных в Спортивных Правилах Специал Олимпикс.

Форма Медицинской Информации

Ф.И.О.: _____ Школа: _____

Дата рождения: _____ Дата заполнения формы: _____ Ф.И.О. заполняющего форму: _____

Основное отклонение в развитии атлета

Второе по значимости отклонение в развитии атлета.

Укажите определенные движения или позиции, которые данный атлет не должен или не может делать.

Принимает ли атлет медикаменты? Если ответ – да, укажите, какие медикаменты, их характеристики и назначение.

Есть ли у атлета аллергия? Опишите.

Использует ли атлет трубку для питания?

Использует ли атлет шунт?

Есть ли у атлета сколиоз? Если ответ – да, тогда укажите, есть ли у атлета стержни в спине.

Есть ли у атлета смещения? Если ответ – да, тогда укажите где.

Проходит ли атлет курс физиотерапии и трудотерапии? Если ответ – да, тогда укажите, как часто он посещает данные курсы, и кто проводит курс физиотерапии и аккупационной терапии.

РАЗДЕЛ IV Организация Тренировочного Процесса Программы Развития Двигательной Активности

Цели Организации Тренировочного Процесса Программы Развития Двигательной Активности: Последовательность и Адаптация

МАТР поощряет наличие последовательности в тренировочном процессе для развития способностей атлета и гибкости в действиях тренера с целью модификации упражнений таким образом, чтобы они соответствовали навыкам и интересам атлетов. Последовательность означает установку определенного порядка в тренировочной программе атлета. В данном случае атлет знает, какое действие последует далее, что помогает ему расслабиться и получить удовольствие от выполнения упражнений в хорошо известном ему порядке. Последовательность особенно важна в тех случаях, когда атлет принимает участие в Днях МАТР, которые проходят в другом, незнакомом ему месте. В данном случае атлет продолжает выполнять упражнения в установленном порядке вне зависимости от места проведения мероприятия.

Гибкость является важным аспектом при организации и проведении тренировочной программы. Если у атлета возникают сложности с выполнением определенного спортивного действия, тренеры должны использовать другие методики тренировок и модифицировать упражнения таким образом, чтобы атлет получал наслаждение от участия. Тренеры должны быть изобретательными и помнить, что существует множество путей обучения атлета данному спортивному навыку.

Тренировочные программы должны включать только несколько навыков, при этом должны быть использованы разнообразные упражнения для обучения каждому навыку. Для атлета лучше полноценно овладеть одним или двумя спортивными навыками, чем получить начальные знания по пяти или шести спортивным навыкам. После определения целей и задач тренировочной программы тренеры должны решить, какое количество спортивных навыков следует изучать одновременно. Следует начать программу, используя только одно или два упражнения для обучения данного навыка. Затем следует добавлять упражнения по мере того, как атлет овладевает данным навыком. Если атлет овладевает несколькими спортивными навыками МАТР, следует установить инвентарь для каждого навыка рядом друг с другом. Это снизит продолжительность «потраченного» времени при переходе от одного навыка к другому. Атлеты, которые собираются принять участие в Дне Вызова, должны при возможности концентрировать свою тренировочную программу на официальных навыках МАТР, описанных в данном Руководстве для тренера. Данный шаг является первым на пути атлета для последующего участия в официальных спортивных соревнованиях Специал Олимпикс для атлетов с низким уровнем способностей. Адаптации навыков должны быть четко зарегистрированы в письменном виде. Это позволит будущим тренерам продолжить последовательность тренировочного процесса и поможет им при организации Дней Вызова, которые соответствовали бы адаптированным навыкам для данного атлета.

Цели и Задачи Тренировочной Программы

Тренировочная программа для атлетов МАТР должна состоять из одного или более моторных/спортивных навыков, описанных в данном Руководстве для тренера. После оценки атлета и выбора одного или более моторных навыков и упражнений для их развития тренер должен определить долгосрочные цели для каждого моторного навыка и краткосрочные задачи для каждого упражнения. Цели содержат в себе определенный уровень овладения моторным навыком, которого атлет достигнет к концу тренировочного периода. Краткосрочные задачи являются малыми, постепенными шагами, достижимыми после двух или трех недель тренировок. Следует заметить, что для некоторых атлетов потребуется больше чем просто несколько недель для достижения даже самых малых задач. Для правильного определения долгосрочных целей, краткосрочных задач и выбора тренировочных упражнений тренер должен:

1. Определить сегодняшний уровень способностей атлета по каждому из семи моторных навыков, используя форму Оценки Моторных Навыков из предыдущего раздела.
2. Определить моторные навыки для развития у атлета, разработать цели и краткосрочные задачи тренировочного процесса.
3. Разработать упражнения, которые основываются на сегодняшних уровнях развития навыков атлета и поставленных краткосрочных задачах.
4. Определить специализированные стратегии обучения, необходимый специализированный инвентарь или необходимость адаптации упражнений для оказания помощи атлету в достижении его/ее задач.

Принципы, которые всегда следует помнить:

А. Моторные навыки и соответствующие виды спорта Специал Олимпикс.

Мобильность/подвижность	ведет к гимнастике
Ловкость/сноровка	ведет к легкой атлетике/софтболу
Удар рукой	ведет к софтболу/боулингу/волейболу/теннису/бадминтону
Удар ногой	ведет к футболу
Управление ручной коляской	ведет к легкой атлетике
Управление электрической коляской	ведет к легкой атлетике
Действия на воде	ведут к водным видам спорта

Каждое упражнение расписано в поведенческих терминах, поэтому оно может быть использовано как задача Индивидуального Плана Обучения или Индивидуального Плана Работы на Дому. Кроме этого, каждый моторный навык был разбит на малые запоминающиеся компоненты.

Обучение семи моторным навыкам всегда должно проводиться в контексте определенного вида спорта *и никогда* отдельно. Например, никогда не следует учить атлета хватать и отпускать. Обучение данному навыку должно происходить в контексте таких видов спорта, как софтбол или баскетбол. И от того, как атлет выполняет данные упражнения (например, выставив голову вперед, всеми силами толкая мяч), будет зависеть его будущий успех в данном виде спорта.

Б. Программы Развития Двигательной Активности – не спортивные соревнования.

1. МАТР – не спортивная программа. Здесь нет правил соревнований, нет системы наград за первое, второе и т.д. места.
2. Цель программы – предоставить всем участникам возможность участвовать в спортивных мероприятиях.
3. Разрешено использование адаптивного инвентаря и/или оказание физической помощи для обеспечения безопасного и положительного участия.
4. Следует организовывать такие развлекательные соревнования, как модифицированные эстафеты, турниры по боулингу и командные виды спорта. Внимание должно быть сосредоточено на радости, веселье и собственных достижениях, а не на победе и поражении.

В. Соответствие Возрасту.

1. Обучение навыкам, соответствующим возрасту атлета, а не уровню его умственного развития или функциональных способностей.
 - Упражнения должны быть отобраны в соответствии с возрастом атлета.
 - Метод представления упражнений зависит от способностей атлета.
 - При возможности инвентарь также должен соответствовать возрасту атлета (не следует давать детские игрушки взрослому человеку).
 - Разговаривать с атлетами следует в соответствии с возрастом атлета (не следует разговаривать со взрослыми атлетами как с детьми).
2. При изучении навыков, соответствующим его возрасту, атлет развивает чувство собственного достоинства, что помогает ему изучать новые навыки для того, чтобы быть более принятым в среде сверстников и в обществе в целом.

Г. Упражнения должны развивать навыки, которые атлет сможет использовать в повседневной жизни.**Упражнения должны развивать навыки, которые атлет сможет использовать в данное время и позднее в своей взрослой жизни.**

1. Наиболее важными являются навыки, которые можно использовать в различных ситуациях.
 - Обучение 16-летнего участника подбрасывать «бин-бэг» не совсем разумно с функциональной точки зрения.
 - Обучение участника отталкивать «бин-бэг» будет более правильно с функциональной точки зрения, так как он сможет потом играть в софтбол.
 - Лучше всего заранее выяснить, к какому виду спорта у участника есть доступ в настоящем и будущем, и постараться развивать соответствующие навыки. Например, если у участника есть возможность заниматься боулингом или плаванием, тогда эти виды спорта являются наиболее функциональными для обучения. Если участник дома будет заниматься командным видом спорта (баскетболом или бочче), тогда эти виды спорта (с изменениями) являются наиболее функциональными для обучения.
2. Для определения функциональности упражнения следует:
 - Определить место проживания атлета и доступные ему виды спорта.
 - Спросить родителей или помощников атлета об интересах и увлечениях атлета.
 - Если возможно, спросить самого атлета.

Д. Обучение на основе требований общества

1. Главная задача состоит в обучении атлетов функциональным, соответствующим возрасту навыкам, которые позволят им использовать приобретенные навыки в обществе.
2. Если вы обучаете атлета плаванию, вы хотели бы, чтобы участник плавал в местном бассейне (с надувным кругом и под присмотром при необходимости). Также, если вы обучаете участника боулингу, вы, естественно, хотели бы, чтобы участник играл в местном боулинг клубе (с подъемными бортиками (рампами) и под присмотром при необходимости).
3. Главная задача состоит в применении навыков в обществе, поэтому, при возможности, обучение должно проходить в соответствующем общественном месте, которое знакомо

участнику. Проводите обучение в местном боулинг центре, проводите обучение баскетболу или софтболу в местном центре культуры и спорта.

Продолжительность Тренировок

Тренировка должна длиться от 30 до 45 минут. Большая часть времени должна быть посвящена выполнению упражнений по развитию выбранных спортивных навыков. К концу тренировки рекомендуется проведение развлекательного соревнования с использованием хорошо изученных навыков, что приносит атлетам радость и веселье от участия.

Пример плана тренировки для тренера, работающего с отдельным атлетом, следующий:

- Разминка: 4-5 минут.
- Упражнения по развитию спортивных навыков: 10-20 минут.
- Разнообразие движений или развлекательное соревнование с использованием хорошо изученных навыков: 5-6 минут.

По окончании тренировки заполните форму содержания тренировки, записав все улучшения по овладению навыками и опишите пути их достижения. Укажите, потребовалась ли атлету помощь, какое количество раз атлет предпринял попытку выполнить и какое количество раз атлет выполнил спортивное упражнение, а также укажите, что можно сделать для улучшения результатов атлета. Старайтесь не планировать всю тренировочную программу с самого начала на основе долгосрочных целей. Используйте отдельные страницы формы содержания тренировок для планирования упражнений на ежедневной/недельной основе, учитывая краткосрочные задачи и долгосрочные цели. Каждый атлет имеет свои собственные характеристики, поэтому его прогресс зависит от умственных, физических и функциональных способностей. Будьте готовы пересмотреть долгосрочные цели, краткосрочные задачи и тренировочный процесс в зависимости от прогресса атлета.

Каждая тренировка состоит из четырех компонентов.

Пример Плана Урока для Малых Групп, Работающих Вместе (Продолжительность -5 Минут).

1. Разминка (подготовка участников к тренировке) – 10-12 минут.
 - Упражнения на сенсорное восприятие и общее понимание ситуации.
 - Упражнения на расслабление.
 - Упражнения на растяжку.
 - Упражнения на общую физическую подготовку.
2. Рабочие станции навыков (работа над отдельными навыками, необходимыми для выполнения функциональных, связанных со спортом упражнений) – 15-20 минут.
 - Так как разные атлеты могут быть на разных стадиях освоения навыка, выполняйте упражнения на развитие начальных моторных навыков подвижности, ловкости, удара рукой и удара ногой.
 - Для атлетов, у которых начинают проявляться спортивные навыки, следует организовать рабочие станции в соответствии с требованиями соревнований Специал Олимпикс для атлетов с низким уровнем способностей по данному виду спорта. Данные соревнования описаны в Официальных Спортивных Правилах Специал Олимпикс (например, навыки необходимые для игры в баскетбол: бросок из-под кольца, ведение мяча на скорость, нацеленный пас, ведение мяча 10 метров).
 - На каждой станции следует иметь разнообразный инвентарь, чтобы все атлеты с разными уровнями способностей имели возможность выполнить упражнение, которое бросает им вызов и дает возможность дальнейшего роста (например, мячи разных размеров, баскетбольные стойки разной высоты).
 - Участники проводят у каждой станции несколько минут. Этого времени достаточно для нескольких повторов и не достаточно, чтобы атлет потерял интерес.
 - Должно быть 3-4 станции. Переход происходит от одной станции к другой. При наличии достаточного количества времени возможен повторный приход на станцию.
 - Постарайтесь сделать упражнения веселыми, интересными и увлекательными (например, используйте предметы ярких цветов, используйте музыку, сами будьте полны энтузиазма, проведите развлекательные соревнования). Прогресс каждого атлета должен быть записан в журнал на каждой станции.
3. Групповая Игра (использование навыков, изученных на станциях, в групповом действии) – 10-12 минут. Групповая игра – это развлекательный способ применения изученных на станциях навыков. Игру можно также построить таким образом, чтобы атлеты одновременно изучали правила игры и взаимодействовали со своими сверстниками и волонтерами.
4. Завершение (2-5 минут).
 - Упражнения на растяжку и релаксацию для восстановления.
 - Просмотр упражнений, выполненных на данной тренировке.

Место Проведения Тренировок

Тренировки МАТР могут проводиться в помещении и на открытом воздухе. Иногда легче проводить тренировки в учреждениях, где атлеты живут. В данном случае не потребуется решать транспортные и административные вопросы. Во многих случаях работники по уходу за такими людьми в учреждениях, видя пользу для атлетов от их участия в МАТР, сами готовы помочь программе с транспортировкой атлетов в другие места проведения тренировок или Дней МАТР.

Методы Тренировки

Подсказки

Подсказка – это просьба, сигнал или знак атлету на выполнение требуемого движения или действия. Тренеры используют методики устной, осязательной и визуальной подсказки. Очень важно, чтобы подсказки были короткими, простыми и легко понимаемыми. Значение подсказок должно быть определено в начале тренировочной программы и должно быть использовано на каждой тренировке. На различных этапах тренировочной программы атлеты могут получить следующие подсказки:

- Устные подсказки можно использовать при демонстрации упражнения или при тренировке атлетом навыка. Подсказки должны быть представлены в виде слов, фраз или подчеркивающих движений, или же подсказки должны говорить атлету, что надо сделать. Например, «подними руки повыше» или «отведи ракетку в сторону чуть дальше».
- Зрительные подсказки используются при демонстрации движения или спортивного навыка. Следует использовать визуальные подсказки даже в случаях, когда атлет не в состоянии самостоятельно выполнить движение и нуждается в полной поддержке для его выполнения. Для некоторых атлетов с очень тяжелыми отклонениями требуется наличие двух тренеров или волонтеров при выполнении упражнения для обеспечения безопасности атлета. К зрительным подсказкам относится выполнение навыка вместе с атлетом и использование языка жестов для передачи сигнала атлету.
- Физические или осязательные подсказки используются для толчка атлета к началу выполнения всего движения или спортивного навыка без помощи тренера. Примером физической/осязательной подсказки может служить касание тренером задней части колена атлета как подсказка атлету передвинуть ногу вперед.

Уровни Поддержки

Атлеты МАТР могут иметь полный контроль над своими движениями, некоторым из них требуется незначительная помощь, а для других необходимо наличие вспомогательных приспособлений и/или дополнительная помощь для выполнения спортивного навыка. Такие вспомогательные приспособления, как рамка для ходьбы или коляска не должны считаться частью уровня поддержки атлета, так как они считаются частью атлета. МАТР разрешает тренерам помогать атлетам при выполнении спортивного навыка. Однако тренеры должны стараться предоставить атлету соответствующий уровень поддержки. Четыре уровня поддержки программы МАТР представлены в разделе «Виды Спорта» в данном Руководстве для тренера.

Оказание атлету помощи и использование подсказок должно обеспечить функциональное участие всех атлетов вне зависимости от их уровня способностей в спортивных действиях. Ниже приведены три основных правила для тренера при оказании помощи атлету МАТР:

- 1) Знать способности атлета и определить требуемый уровень поддержки.
- 2) Дать атлету время на самостоятельное выполнение движения.
- 3) Оказывать поддержку только в требуемых случаях.

Полная поддержка включает в себя значительный уровень помощи и постоянные подсказки атлету со стороны тренера во время выполнения спортивного движения. Например, тренеру придется

положить руки атлета на ракетку для бадминтона и физически передвигать руки атлета для удара по мячу. При возможности тренер должен оказывать поддержку в области суставах. Это даст нервной системе атлета дополнительную сенсорную информацию о данном движении. Однако для избежания нанесения травм атлету тренер никогда не должен хватать и тянуть атлета за пальцы, руки или ноги во время упражнения.

Частичная поддержка включает в себя подсказки тренера и физическую помощь со стороны тренера в начале движения или при его выполнении. Некоторые атлеты МАТР могут сделать первоначальный толчок баскетбольного мяча, однако они не в состоянии продолжить движение. Поэтому тренер должен помочь атлету закончить движение. Другие же атлеты сами в состоянии продолжить и закончить движение, однако им требуется устные и осязательные подсказки (например, касание локтя) как толчок к началу движения. Касание задней стороны колена или лодыжки или устная подсказка атлету ударить по мячу являются другими примерами частичной поддержки.

Частичная поддержка для одного атлета отличается от частичной поддержки для другого атлета. Необходимость частичной поддержки уменьшается по мере прогресса атлета. Например, тренер оказывал поддержку атлету в упражнении, где требовалось схватить и покатить мяч. А затем тренер замечает, что атлет уже может самостоятельно двигать пальцами. В данном случае тренеру только потребуются положить руки атлета на мяч. Это будет являться сигналом атлету к началу выполнения упражнения без посторонней помощи.

Некоторые атлеты могут достигнуть такого уровня, когда они способны выполнить спортивное упражнение без помощи со стороны тренера. Атлет может самостоятельно передвинуть свою коляску вперед на один метр, однако не может преодолеть большее расстояние. Данный атлет может самостоятельно участвовать в Гонке Колясок МАТР, однако у него не достаточно навыков для участия с официальных спортивных соревнованиях Специал Олимпикс для атлетов с низким уровнем способностей.

Различные уровни поддержки очень важны, так как они дают атлету возможность:

- Участвовать в развлекательных упражнениях и мероприятиях.
- Участвовать в упражнениях со спортивным уклоном.
- Общаться со своими сверстниками.
- Работать с различным инвентарем.
- Увидеть и услышать что-то новое.
- Участвовать в групповых упражнениях и играх.
- Быть частью группы.

Позитивное Закрепление

Самым важным инструментом позитивного закрепления для любого человека, включая атлетов МАТР, является собственное удовлетворение достигнутым успехом. Вторым по значимости инструментом позитивного закрепления является похвала со стороны авторитетного человека. Именно поэтому очень важно, чтобы тренеры хвалили атлета после каждого выполнения движения, вне зависимости от того, было ли движение выполнено с посторонней помощью или нет. Многие атлеты понимают устные выражения похвалы («Молодец!»), выражения похвалы жестами (хлопки руками) и выражения похвалы в виде физического контакта (похлопывания по спине, рукопожатие). Позитивное закрепление должно быть связано с определенным действием и произведено сразу же после выполнения движения (например, «Ты очень хорошо покати мяч!»). Как и другие атлеты, атлеты МАТР нуждаются в поддержке и ценят хвалу и поощрение.

Обеспечение Развития Спортивных Навыков Атлета

Приведенная ниже информация поможет тренеру обеспечить развитие спортивных навыков атлета.

1. Знать характеристики атлета для максимизации его потенциала.
2. Быть гибким и изобретательным при разработке тренировочного плана.
3. Обеспечить наличие упражнений, способствующих росту навыков атлета, а также усложняющихся по мере развития атлета.
4. Обучать навыкам, которые атлет сможет использовать в повседневной жизни и в обществе.
5. Бросать вызов атлету, побуждая его на овладение новыми навыками.
6. Поддерживать постоянный контакт с родителями атлета, терапевтом и учителями с целью дальнейшего развития способностей атлета выполнять спортивные упражнения.
7. После каждой тренировки делать запись о проделанной работе.

Спортивная Форма

Атлеты МАТР являются полноправными атлетами Специал Олимпикс, поэтому они должны быть одеты как и другие атлеты Специал Олимпикс. Это особенно важно во время их участия в соревнованиях МАТР и Региональных и Всемирных Играх. Одежда должна быть удобной, подходящей для погодных условий и не затрудняющей движения атлетов при выполнении навыков.

Структура Программы Развития Двигательной Активности

Спортивным директором/координатором МАТР Аккредитованной Программы назначается один из тренеров МАТР. Спортивный директор МАТР отвечает за развитие всей программы МАТР. Местные программы МАТР должны следовать положениям, указанным в официальном Руководстве Программы Развития Двигательной Активности. Участие атлетов в Днях МАТР должно проводиться также в соответствии с общими положениями Специал Олимпикс. Для спортивного директора МАТР очень важно организовать такую программу, в которой все участники получили бы удовлетворение от своего участия. Взаимоотношения между Аккредитованной Программой, спортивным директором МАТР и тренерами МАТР на местах описаны ниже.

Аккредитованная Программа Специал Олимпикс



Спортивный директор МАТР



Главный тренер МАТР



Помощники тренера МАТР



Тренеры - ровесники атлета МАТР

Обязанности спортивного директора МАТР:

- Обеспечение наличия подходящего места проведения тренировок и инвентаря.
- Обучение тренеров Специал Олимпик программе МАТР.
- Рекрутирование и обучение волонтеров.
- Проведение и набор атлетов.
- Контроль над оценкой и регистрацией подходящих атлетов.
- Контроль над проведением тренировок.
- Проведение соревнований МАТР.

Обязанности главного тренера и местных тренеров (при взаимодействии со спортивным директором МАТР):

- Обеспечение наличия мест проведения тренировок.
- Нахождение, оценка и регистрация местных атлетов МАТР.
- Проведение тренировок с атлетами МАТР.
- Проведение Дней МАТР.

Продолжительность Программы Развития Двигательной Активности

Атлеты МАТР должны пройти определенный курс тренировок до участия в Дне Вызова. Рекомендуется, чтобы атлет посещал тренировки три раза в неделю на протяжении восьми недель. Однако местные программы имеют право изменить продолжительность и частоту тренировок в зависимости от нужд их атлетов.

Инвентарь для Программы Развития Двигательной Активности

Инвентарь является важной частью программы МАТР. Инвентарь помогает атлетам овладеть спортивными навыками. Некоторый инвентарь очень легко адаптировать (подъемные бортики (рампы) для боулинга). А некоторый инвентарь физически изменить нельзя, поэтому атлет использует один и тот же инвентарь для изучения и тренировки навыка.

Справа на данной странице приведен список инвентаря для проведения тренировок по всем аспектам МАТР. Местной программе МАТР не обязательно иметь весь инвентарь для начала работы. Тренерам понадобится только определенный инвентарь для обучения атлетов выбранным навыкам.

Инвентарь:

- Большой мешок или специальный контейнер для транспортировки инвентаря
- Лента для обозначения дорожек и целей
- Флажки
- Стойки
- Маты
- Мост или платформа высотой 10 см.
- Ракетка для бадминтона, воланы
- Баскетбольный мяч
- Пластиковые кегли для боулинга, подъемные бортики (рампы) для боулинга
- Ключки для хоккея на полу, шайбы, ворота
- Футбольный мяч
- Ключка для гольфа, пластиковые мячи для гольфа, пластиковая лунка
- Мячи и пуф бин-бэг.
- Биты для софтбола
- Бита, подходящая атлету по размеру и весу
- Ракетка для настольного тенниса или ракетка похожих размеров, мяч для настольного тенниса, большой стол
- Волейбольный мяч или мяч похожих размеров, сетка
- Подъемные бортики (рампы) для боулинга или бочке
- Валики поддержки во время выполнения упражнения.
- Скутер борды (scooter boards) для самостоятельного передвижения.
- Игрушки для поддержания интереса атлета.
- Экспандеры для укрепления мышц.
- Бассейн глубиной не более одного метра со вспомогательными приспособлениями для плавания (кругами). Надувные матрацы, затычки для ушей, ласты и дополнительные полотенца также должны быть в наличии.

Журнал Тренировок

Тренеры должны использовать приведенный ниже журнал тренировок в течение 8-недельной программы тренировок. Данный журнал помогает вести учет посещаемости, выполненных упражнений, уровня требуемой поддержки. Тренеры, которые работают с атлетами один, два или три раза в неделю, могут использовать данную форму.

Журнал Тренировок по Программе Развития Двигательной Активности на Неделю

Атлет _____ Вид спорта _____ Программа Специал Олимпикс _____

Обведите номер недели тренировок 1 2 3 4 5 6 7 8

В приведенной ниже таблице в колонке Уровень Поддержки, пожалуйста, укажите:

- a) упражнение выполнено с полной поддержкой (ПП), частичной поддержкой (ЧП) или без поддержки (БП).
- b) детально опишите уровень поддержки, когда она требуется атлету.

Данная информация очень важна, так как атлет прогрессирует в своей тренировочной программе, и уровень поддержки может измениться.

Пожалуйста, опишите упражнения для разминки или групповые игры, используемые при работе с атлетом:

Пожалуйста, опишите ограничения в движении, физические ограничения и/или специфические меры по обеспечению безопасности атлета, используемые при работе с атлетом:

Дата	Навык/Упражнение	Уровень Поддержки	Количество Предпринятых Попыток	Количество Выполненных Попыток	Тренер

Дни Вызова

Как было указано ранее в данном Руководстве для Тренера, Программа Развития Двигательной Активности концентрирует внимание на участии, а не на соревновательном аспекте. Дни Вызова являются кульминационными мероприятиями Программы Развития Двигательной Активности и включают демонстрацию изученных спортивных навыков (приведенных в данном Руководстве для Тренера) или модифицированных под индивидуальные особенности отдельных атлетов. Дни Вызова дают атлетам возможность продемонстрировать свой лучший результат при выполнении спортивных навыков. Очень часто спортивные навыки модифицированы под индивидуальные особенности отдельных атлетов. Данные адаптации должны быть направлены тренерам всех атлетов, чтобы они также смогли использовать их в своих тренировочных программах на местах.

Многие Аккредитованные Программы проводят Дни Вызова вместе с другими образовательными, социальными и культурными программами. Данные действия не преуменьшают спортивной значимости мероприятия для атлета, а дают возможность директорам расширить возможности программы.

Награды и Признание

Все атлеты хотят, чтобы их усилия были достойно оценены. Это же относится и к атлетам Программы Развития Двигательной Активности, которые прилагают не меньшие усилия для развития своих спортивных навыков, чем другие атлеты. В конце тренировочной программы все атлеты, принявшие участие в Дне Вызова, получают награду за участие. Награды на Дне Вызова могут быть разными: специальные медали, сертификаты, картинки, кепки, майки. Атлеты МАТР не могут получать официальные медали Специал Олимпикс с указанием первого, второго или третьего места. Можно вручать другие медали, однако следует помнить, что вручение мягких игрушек не должно иметь место.

Проведение Мероприятия

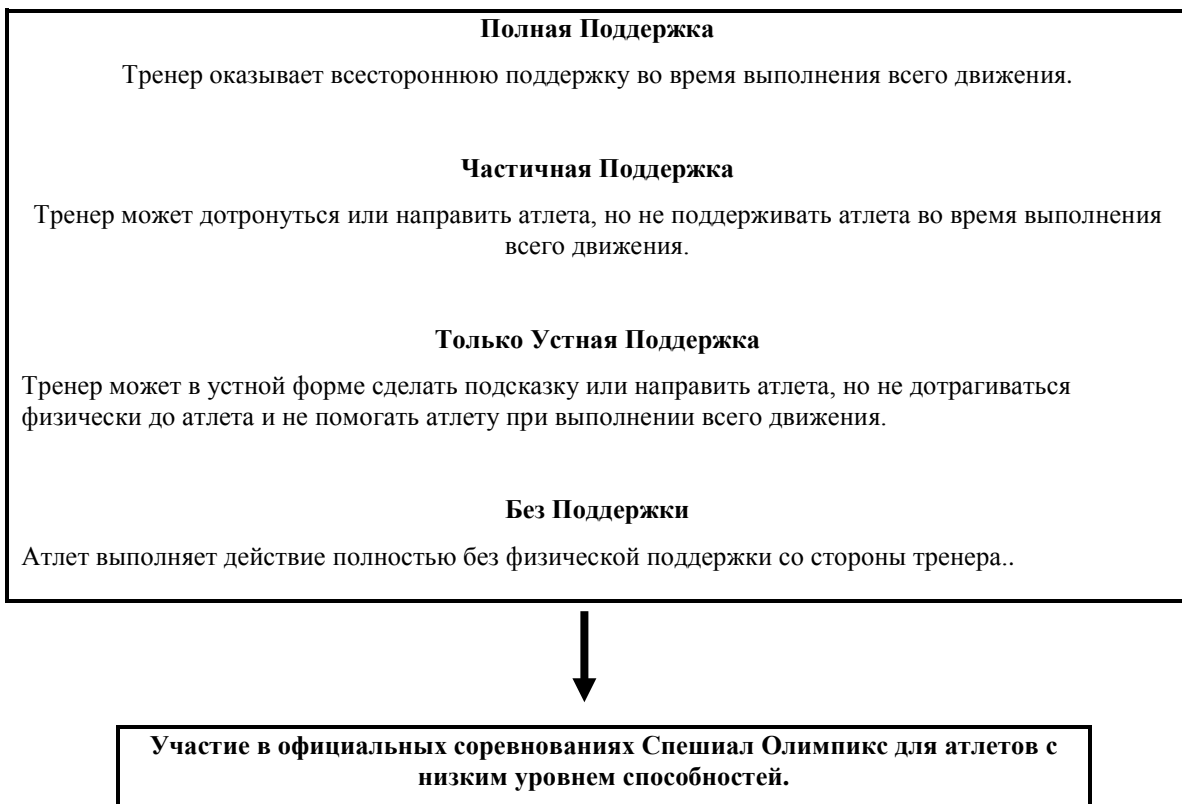
Данный раздел находится в стадии разработки и будет представлен как часть Руководства для Директора по Проведению Мероприятия МАТР. Чтобы избежать повторения материала, Руководство для Директора по Проведению Мероприятия МАТР будет разослано программам вместе с данным Руководством для Тренера.

РАЗДЕЛ V Упражнения Программы Развития Двигательной Активности

Приведенные в данном Руководстве для Тренера упражнения основаны на официальных спортивных соревнованиях Специал Олимпикс для атлетов с низким уровнем способностей. У атлетов МАТР еще нет достаточных навыков для выступления в официальных спортивных соревнованиях Специал Олимпикс для атлетов с низким уровнем способностей, и данная программа предоставляет им возможность показать свой самый лучший результат без сравнений с другими атлетами. МАТР помогает атлетам развивать навыки, которые им потребуются для последующего участия в соревнованиях без поддержки. При наличии правильной тренировочной программы и требуемой поддержки некоторые атлеты МАТР смогут развить навыки, которые позволят им участвовать в официальных спортивных соревнованиях Специал Олимпикс для атлетов с низким уровнем способностей.

Уровни Поддержки

Для того, чтобы у атлетов с глубокими серьезными отклонениями в умственном развитии была возможность заниматься спортом, им требуется поддержка. Ниже приведены четыре уровня поддержки. Данные уровни поддержки помогают тренерам в тренировках атлетов для обеспечения выполнения атлетами действий сначала с поддержкой, а затем полностью без поддержки.



Основой мероприятий МАТР является спорт. Они разработаны в соответствии с официальными спортивными соревнованиями Специал Олимпикс для атлетов с низким уровнем способностей. Различие заключается в том, что упражнения МАТР модифицированы под индивидуальные особенности отдельных атлетов. Все предложения по МАТР представлены в простой и понятной форме. Тренеры также сами должны стараться изобретать новые подходы для разнообразия опыта МАТР для атлетов. Ниже приведены термины, используемые в программе МАТР.

Официальные виды спорта Спешиал Олимпикс	Означает	Соревнования Спешиал Олимпикс для атлетов с низким уровнем способностей	ГДЕ	Основа на тренировках и подготовке к соревнованиям. Для обеспечения справедливого соревнования для всех участников не рекомендуется проводить модификации.
Спортивное упражнение МАТР	Означает	Упражнение МАТР.	ГДЕ	Упор на развитии атлетов с помощью упражнений для развития моторных навыков и участия в спортивном действии. Рекомендуется проводить модификации и персонализацию.
Оборудование	Означает	Спортивное или специализированное оборудование, используемое атлетами для выполнения упражнений.	ГДЕ	Вид оборудования зависит от предлагаемых спортивных навыков и требуемых модификаций для отдельного атлета.
Уровни Поддержки	Означает	Количество и вид помощи, требуемый атлетом для правильного выполнения навыка: полная поддержка, частичная поддержка, без поддержки.	ГДЕ	Основное внимание уделяется выполнению атлетом навыка с как можно меньшей поддержкой. В некоторых случаях полная поддержка необходима, однако атлеты должны реагировать на оказываемую помощь.
Описание действия	Означает	Описание официального спортивного действия МАТР	ГДЕ	Определяется стандарт полноценного освоения навыка и прогрессия достижения данного стандарта.
Подготовительные упражнения	Означает	Прогрессия действий, которая помогает атлетам полностью овладеть навыком МАТР.	ГДЕ	Упражнения помогают представить атлетам спортивные действия для их последующего освоения .
Возможные модификации	Означает	Предложения по оказанию помощи атлетам для выполнения навыка.	ГДЕ	Указаны модификации, которые были удачно использованы при работе с другими атлетами.
Обеспечение безопасности	Означает	Меры по обеспечению безопасности атлета.	ГДЕ	Памятки по безопасности на местах проведения тренировок и соревнований, а также руководства по работе с атлетами, которые нуждаются в разных уровнях поддержки.

Приведенная ниже таблица разделена на три части: вид спорта Специал Олимпикс, вид программы соревнований для атлетов с низким уровнем способностей и спортивные навыки МАТР. Каждый спортивный навык МАТР был разработан таким образом, чтобы быть как можно более похожим и вести к официальным спортивным соревнованиям Специал Олимпикс для атлетов с низким уровнем способностей.

Вид спорта	Вид программы соревнований для атлетов с низким уровнем способностей	Спортивный навык Программы Развития Двигательной Активности
Плавание	15 м скольжение на дистанции (со вспомогательными приспособлениями)	Скольжение (удержание на плаву)
	15 м ходьба в бассейне	Ходьба в бассейне
	10 м заплыв с поддержкой	Начальный навык плавания с поддержкой
Легкая атлетика	10 м ходьба с поддержкой	Ходьба
	Прыжок в длину с места	Прыжок с отталкиванием двумя ногами
	10 м соревнования на инвалидных колясках	Ручное управление инвалидной коляской
	25 м заезд с препятствиями на моторизованных инвалидных колясках	Заезд с препятствиями на короткую дистанцию на моторизованных инвалидных колясках
Бадминтон	Целевая подача	Удар ракеткой
Баскетбол	Целевой бросок баскетбольного мяча	Толчок баскетбольного мяча вперед
Боулинг	Фреймовый бросок	Целевой бросок боулинг шара
Хоккей на полу	Целевой бросок	Удар по шайбе
	10 м ведение шайбы	Ведение шайбы
Футбол	Ведение футбольного мяча	Толчок футбольного мяча вперед
	Удар футбольным мячом по воротам	Удар по футбольному мячу
Гольф	Короткий Удар (Шорт Патт)	Паттинг
Ролликобежный спорт	30 м забег по прямой	Устойчивость на роликах и движение вперед
Софтбол	Ловля софтбольного мяча	Навыки ловли софтбольного мяча
	Бросок софтбольного мяча	Бросок софтбольного мяча
	Удар по летящему софтбольному мячу	Удар по статичному софтбольному мячу
Настольный теннис	Возвратный удар	Удар ракеткой настольного тенниса по мячу
Теннис	Нацеленный удар	Удар теннисной ракеткой по мячу
Волейбол	Передача волейбольного мяча сверху	Бросок волейбольного мяча
	Подача в волейболе	Верхняя/нижняя подача

Примечание:

Предоставленные в данном Руководстве подготовительные упражнения и модификации являются прежде всего предложениями и были созданы для оказания помощи тренеру при разработке спортивной программы для своих атлетов. Для разработки успешной программы тренер должен быть изобретательным, модифицировать упражнения в соответствии с требованиями атлета, самому не падать духом и постоянно искать пути мотивации атлетов для непрерывного улучшения их результатов.

РАЗМИНКА

В официальных спортивных программах Специал Олимпикс как и в других спортивных программах разминка используется для подготовки мышц и мягких тканей тела к предстоящим нагрузкам при выполнении спортивных упражнений. Все спортивные упражнения МАТР включают в себя физические движения, однако некоторые из них не оказывают сильную нагрузку на все тело. Атлеты с серьезными отклонениями в умственном развитии могут иметь ограничения в движениях или не иметь достаточной физической силы для выполнения упражнения продолжительный период времени. Атлеты МАТР должны выполнять упражнения разминки, а тренеры во время разминки должны концентрировать внимание на разминке тех частей тела, которые будут использованы при выполнении последующих упражнений. Упражнения разминки также можно использовать как средство развития навыков самостоятельного выполнения определенных действий.

Атлет должен стараться выполнять движения телом без помощи со стороны тренера, помощника или терапевта. Движения телом должны быть выполнены медленно и спокойно, без резких рывков. Нельзя напрягать суставы слишком сильно. При достижении требуемого положения атлет должен задержать позицию на 10-15 секунд, чтобы расслабиться и укрепить мышцы.

УПРАЖНЕНИЯ РАЗМИНКИ: (Первые 10-12 минут тренировки). Используйте упражнения для разогрева тех частей тела, которые будут задействованы на данной тренировке.

- **Упражнения дыхания:**

Определите наиболее удобную для атлета начальную позицию.
Продемонстрируйте действие, а затем попросите атлета глубоко вдохнуть через нос (если это возможно) и задержать дыхание. Затем продемонстрируйте выдох и попросите атлета выдохнуть через рот. Повторить пять раз.
- **Принятие стимуляции касанием:**

Касание руки атлета мягким полотенцем, мячом с мягким покрытием или другим мягким на ощупь предметом. Повторить то же действие с другими частями тела.
- **Самостоятельное расслабление мышц:**

Попросите атлетов сжать мышцы на пять секунд, а затем расслабить на 15 секунд. Иногда рекомендуется предложить атлетам представить какой-либо пример: спагетти в упаковке – твердые, а варенные спагетти – мягкие.

Пример разминки для атлета, лежащего на спине на мате

Подъемы рук

- Поднять руку вверх и вперед, а затем назад до тех пор, пока она не коснется мата за головой. Вернуть руку в исходное положение.
- Повторить второй рукой. Вернуть руку в исходное положение.
- Повторить двумя руками одновременно. Вернуть руки в исходное положение.
- Повторить движение руками несколько раз.
- Левую руку перекрестно на правую сторону тела.
- Правую руку перекрестно на левую сторону тела.
- Повторить перекрестное движение руками несколько раз.

Подъемы ног

- Поднять ногу вверх под углом 45 градусов. Вернуть ногу в исходное положение.
- Поднять вторую ногу. Вернуть ногу в исходное положение.
- Поднять обе ноги одновременно. Вернуть ноги в исходное положение.
- Повторить движение ногами несколько раз.
- Левую ногу перекрестно на правую ногу.
- Правую ногу перекрестно на левую ногу.
- Повторить несколько раз.

Массаж также является эффективным методом разминки для атлетов с глубокими серьезными отклонениями в умственном развитии. Массаж оказывает небольшое давление на те части тела, которые будут использованы при выполнении последующих действий на тренировке Программы Развития Двигательной Активности. Руки массажиста находятся на теле атлета и постепенно оказывают небольшое давление на мышцы. Массажист всегда должен помнить, что у такого атлета очень чувствительная и легко ранимая кожа.

Тренеры должны убедиться, что атлетам не холодно. Это способствует эластичности мышц и суставов и предотвращает травмы во время тренировок. Атлеты должны быть одеты в соответствующую спортивную форму до начала тренировки, в перерывах между тренировками и после тренировок.

- **РАСТЯЖКА**

Растяжка очень важна. Однако она не должна проводиться без предварительных консультаций с родителями и/или физиотерапевтом атлета, так как данные люди могут предоставить информацию о наилучших путях по проведению растяжки для данного атлета.

- **Пассивная растяжка при помощи тренера**

При наличии определенной квалификации тренер может проводить пассивную растяжку и массаж для разогрева атлета МАТР. Однако следует помнить, что наличие квалификации тренера МАТР Специал Олимпикс не дает тренеру право выполнять данные действия. Тренер должен пройти обучение под руководством физиотерапевта, учителя адаптивного физического образования, терапевта, медсестры или др.

УПРАЖНЕНИЯ НА СИЛУ И ВЫНОСЛИВОСТЬ:

Для многих атлетов МАТР просто сама ходьба представляет собой упражнение на развитие силы и выносливости. Если атлет в основном сидит или лежит, его следует побуждать встать и пройтись без поддержки, так как это способствует развитию мышц и общему балансу. Если атлет постоянно находится в коляске, его следует побуждать самому толкать коляску вперед.

Приведенные ниже упражнения включают в себя использование тренировочного пояса (exercise band). Использовать тренировочный пояс следует осторожно. Использование тренировочного пояса может быть опасным, если у атлета нет достаточно силы, чтобы держаться за пояс. Тренер должен проконсультироваться с физиотерапевтом атлета до введения тренировочного пояса в программу атлета.

УПРАЖНЕНИЯ С ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПОЯСОМ

- Грудь и плечи:

Сидя на устойчивом стуле, тренировочный пояс охватывает стул сзади. Возьмите тренировочный пояс за оба конца. Развести руки широко в стороны, а затем свести перед собой. Затем повторить в обратном порядке. Повторить 8-12 раз.

- Плечи:

Возьмите тренировочный пояс за оба конца перед собой. Руки на высоте плеч и разведены в стороны таким образом, чтобы тренировочный пояс был натянут на всю длину. Медленно начните разводить руки дальше в стороны, стараясь держать руки прямо, затем вернитесь в исходное положение. Повторить 9-12 раз.

- Мышцы живота:

Сидя на устойчивом стуле со спинкой, тренировочный пояс охватывает стул сзади. Возьмите тренировочный пояс за оба конца. Вытяните руки вперед, чтобы тренировочный пояс натянулся. Не сгибая рук, наклонитесь вперед, стараясь держать спину как можно ровнее. Медленно вернитесь в исходное положение. Повторить 8-12 раз.

- Плечи:

Возьмите тренировочный пояс за оба конца. Положите одну руку на стул, а вторую руку вытяните в сторону параллельно полу. Медленно поднимите верхнюю руку вверх от нижней руки. Задержите верхнюю руку несколько секунд, а затем медленно верните ее в исходное положение. Повторить 8-12 раз с каждой стороны.

- Трицепсы/ Трехглавые мышцы:

Возьмите тренировочный пояс таким образом, чтобы одна рука прижимала тренировочный пояс к вашей груди. Локоть второй руки находится на подлокотнике кресла, а сама рука держит конец тренировочного пояса. Держа локоть на подлокотнике кресла, ладонь вперед, движение ладони вниз до тех пор, пока ладонь и локоть не окажутся на подлокотнике. Медленно вернитесь в исходное положение. Повторить 8-12 раз для каждой руки.

УПРАЖНЕНИЯ НА СИЛУ И ВЫНОСЛИВОСТЬ БЕЗ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПОЯСА:

- Продолжительное самостоятельное движение:

Объясните атлету, что он будет идти/ехать в коляске или на самокате без посторонней помощи в течение ____ минут. Начните с 30-секундной ходьбы, затем 10 секунд отдыха. Повторить 5 раз. По мере развития навыков следует увеличить продолжительность ходьбы до общего времени выполнения упражнения в 10 минут.

- Касание пальцев ног:

Положение стоя или сидя в коляске. Тренер сгибается и касается своих пальцев ног, а затем просит атлетов повторить данные действия. Повторить 10 раз. Ноги не должны быть согнуты в коленях. Не подпрыгивать. Задержите положение в течение 5 секунд, а затем медленно вернитесь в исходное положение.

- Пресс:

Атлеты лежат на спине на мате, руки на груди, ноги согнуты в коленях, ступни на полу. Атлеты должны попробовать выжать пресс. Они могут начать с поднятия головы и плечей с мата, а затем вернуться в исходное положение.

При выполнении данного упражнения тренер также может помочь атлету с движением вперед и контролем над движением назад.

- Танцы

Включите музыку и попросите атлетов начать танцевать. Начните с движений руками, а затем перейдите к другим частям тела. Главная задача – увеличить время продолжительного непрерывного движения атлета.

УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗВИТИЕ СЕНСОРНЫХ И МОТОРНЫХ НАВЫКОВ

Данные упражнения предназначены для развития у атлетов визуальных, слуховых и сенсорных навыков, необходимых для участия в спортивных упражнениях. Они могут быть частью тренировочного процесса.

- **Визуальное слежение:**

Атлет должен чувствовать себя комфортно и иметь хороший обзор. Внесите предмет яркого цвета в поле зрения атлета и скажите: «Посмотри на _____». После того, как атлет сфокусировал внимание на предмете, медленно передвигайте его вверх, вниз и в сторону. Атлет должен визуально следить за перемещениями предмета.

- **Аудиторное внимание:**

Убедившись, что атлет чувствует себя комфортно и готов начать, спросите его: «Послушай этот звук». Используйте колокольчики, палочки, тамбурины и др. (все, что можно постучать друг о друга для создания звука). Вы также можете прикрепить ленты яркого цвета к предметам. Начните с мягкого звука, чтобы не напугать атлета или окружающих. После того, как вы получили реакцию на звук, начните ходить из стороны в сторону, производя разные звуки, и следите, узнает ли атлет направление, откуда идет звук.

- **Сенсорная стимуляция**

Некоторые атлеты плохо воспринимают сенсорную стимуляцию, поэтому очень важно знать историю атлета и его реакцию на сенсорную стимуляцию до начала данных действий.

Убедившись, что атлет чувствует себя комфортно (лежа или сидя) и готов начать, скажите ему: «Я собираюсь дотронуться до твоей руки мягким предметом». После того, как вы получили реакцию одной части тела на прикосновение, вы можете перейти к другим частям тела (голове, рукам, ногам и др.).

МОТОРНЫЕ НАВЫКИ

ПОДВИЖНОСТЬ

- Поднятие головы

Атлет лежит на животе на мате или на мягкой поверхности. Дайте атлету устную подсказку: «Подними голову». При необходимости продемонстрируйте сами для обеспечения внимания и мотивации. «Смотри на _____».

Если атлет все же не может поднять голову, нежно проведите рукой по позвоночнику от шеи вниз несколько раз.

Если атлет смог поднять голову, продолжайте работать по увеличению времени удержания атлетом головы.

- Переворот на спину

Атлет лежит на животе на мате или на мягкой поверхности. Руки вдоль тела или вверх над головой. Дайте атлету устную подсказку: «Перевернись на спину». При необходимости продемонстрируйте сами для обеспечения внимания и мотивации. При необходимости оказать атлету помощь, начните с поворота головы атлета, а затем рукой помогите атлету перевернуть плечи и бедра. С каждой попыткой старайтесь уменьшить уровень поддержки.

- Переворот телом

Атлет лежит на животе на мате или на мягкой поверхности. Руки вдоль тела или вверх над головой. Подайте атлету устную подсказку: «Перевернись на спину». После того, как атлет перевернулся на спину помогите ему продолжить переворот, чтобы опять закончить на животе. При необходимости продемонстрируйте сами для обеспечения внимания и мотивации. При необходимости оказать атлету помощь, начните с поворота головы атлета, а затем рукой помогите атлету перевернуть плечи и бедра. С каждой попыткой старайтесь уменьшить уровень поддержки.

ЛОВКОСТЬ/СНОРОВКА

- Схватить и удержать:

Убедившись, что атлет чувствует себя комфортно, положите предмет (например, мяч) рядом или перед рукой атлета, а затем дайте устную подсказку: «Возьми _____». Если атлет не может открыть ладонь для того, чтобы схватить предмет, помогите атлету открыть ладонь. Попросите атлета удержать предмет 10 секунд, а затем отпустить. Если атлет не может отпустить предмет, также помогите ему.

- Схватить и передвинуть:

Убедившись, что атлет чувствует себя комфортно, положите предмет (например, мяч) рядом или перед рукой атлета, а затем дайте устную подсказку: «Подними _____ и дай его мне». Обязательно сложите ладони вместе в виде чаши, чтобы атлет знал, куда следует передавать предмет. Если атлет не может открыть ладонь для того, чтобы схватить предмет, помогите атлету открыть ладонь. Попросите атлета удержать предмет 10 секунд, а затем отпустить. Если атлет не может отпустить предмет, также помогите ему.

- Схватить, передвинуть и отпустить по направлению цели:

Убедившись, что атлет чувствует себя комфортно, положите предмет (например, мяч) рядом или перед рукой атлета, а затем дайте устную подсказку: «Подними _____ и передвинь его ближе к _____». Продемонстрируйте атлету, как следует поднять предмет и перекатить или бросить его по направлению цели, находящейся в нескольких сантиметрах. Обязательно сложите ладони вместе в виде чаши или предоставьте контейнер яркого цвета, чтобы атлет знал, куда следует передавать предмет. Если атлет не может открыть ладонь для того, чтобы схватить предмет, помогите атлету открыть ладонь. Попросите атлета удержать предмет 10 секунд, а затем отпустить. Если атлет не может отпустить предмет, также помогите ему.

- Толчок

Убедившись, что атлет чувствует себя комфортно, дайте атлету софтбольный мяч или любой другой маленький круглый предмет. Дайте атлету устную подсказку: «Бросай». Если атлет не может начать движение, помогите ему, придерживая плечо и руку атлета, тем самым помогая ему выполнить движение броска.

<i>Упражнения по адаптации к воде</i>

- Переместите атлета на край бассейна.
- Губкой или рукой смочите руки и ноги атлета.
- Если атлет согласен, смочите его спину и живот.
- Если атлет согласен, аккуратно смочите его лицо.
- Если атлет согласен, подготовьте его к входу ногами в воду с помощью устных, визуальных и сенсорных подсказок. Убедитесь, что атлет понимает, что он входит в воду.
- Используйте рекомендации, предоставленные в документе «Советы по Переносу Атлета» для обеспечения безопасности атлета. Следует использовать мелкую часть бассейна.
- Плавно опустите ноги атлета в воду.
- Если атлет согласен, плавно опустите его тело в воду.
- Подскажите атлету, что ему следует расслабиться и наслаждаться водой.
- Первые несколько раз ограничивайте время пребывания в бассейне 5-10 минутами.
- Если вы используете приспособления для плавания, тренер должен четко знать, как работает данное приспособления для плавания, как его правильно и безопасно использовать.
- Постепенно увеличивайте время нахождения в бассейне.
- При необходимости постоянно повторяйте плавный вход в воду.
- Старайтесь разговаривать с атлетами при прохождении каждой стадии, объясняйте им каждое действие, что в свою очередь поможет им успокоиться и вызовет дополнительный интерес.

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ В ПРОГРАММЕ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ОСНОВЕ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА:

Официальный Вид Спорта Специал Олимпикс	Спортивный навык Программы Развития Двигательной Активности
Плавание	Скольжение (удержание на плаву)
Скольжение как спортивный навык Программы Развития Двигательной Активности ведет к участию в виде программы - 15 м скольжение на дистанции (с вспомогательными приспособлениями)	

Оборудование	Уровни поддержки
1. Бассейн глубиной не более одного метра.	Полная поддержка Тренер постоянно поддерживает атлета во время выполнения данного навыка.
2. Вспомогательное приспособление для плавания, охватывающее тело.	Частичная поддержка Тренер может касаться и направлять атлета, но не поддерживать его и не помогать ему постоянно во время выполнения данного навыка.
	Без поддержки Атлет выполняет движение или задание самостоятельно без помощи со стороны тренера.

Описание Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Скольжение.

1. Помощь атлету с вспомогательным приспособлением для плавания.
2. Расположение атлета в бассейне глубиной не более одного метра с оказанием и без оказания помощи.
3. Направить атлета для скольжения на животе или спине в зависимости от способностей атлета.
4. Атлет скользит по воде самостоятельно или с посторонней помощью.

Подготовка к скольжению по Программе МАТР

- Просмотрите рекомендации на предыдущей странице «Упражнения по адаптации к воде» вместе с атлетом (при необходимости).
- Помогите атлету опустить нижнюю часть тела в воду.
- Поддерживайте атлета, положив одну руку ему на грудь, а другую руку на спину. Опуститесь на один с атлетом уровень (атлет может касаться дна бассейна своими ногами).
- Поддерживайте атлета, передвинув свою руку со спины атлета на его ноги и оторвав ноги атлета от дна бассейна.
- Передвиньте руки на живот атлета, тем самым дав атлету возможность начать скольжение по воде в горизонтальном положении.
- При возможности позвольте атлету скользить по воде самостоятельно.

Возможные Модификации Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Скольжение

- При необходимости используйте надувной матрац.
- Привлекайте ровесников атлета для демонстрации скольжения и для работы в роли помощников.
- Уменьшайте зависимость от вспомогательных приспособлений для плавания.

Меры предосторожности по обеспечению безопасности

- Убедитесь в том, что атлет адаптировался к воде.
- Правильно переносите атлета в воду и из воды. При использовании подъемника для переноса атлета в воду и из воды вы и ваши помощники должны знать, как работает данное оборудование.
- Соотношение атлетов и тренеров в воде должно быть 1 к 1.
- Убедитесь, что вспомогательные приспособления для плавания правильно одеты на атлета.
- Следите за сигналами усталости со стороны атлета.
- Дайте атлетам возможность передохнуть во время занятия.
- При необходимости используйте затычки для ушей.
- Соотношение наблюдающего на вышке и атлетов в воде должно быть 1 к 2.
- Оберните атлета в полотенце при выходе из бассейна.
- Не допускайте переохлаждение атлета.

Официальный Вид Спорта Специал Олимпикс	Спортивный навык Программы Развития Двигательной Активности
Плавание	Ходьба в бассейне
Ходьба в бассейне как спортивный навык Программы Развития Двигательной Активности ведет к участию в виде программы - 15 м ходьба в бассейне	

Оборудование	Уровни поддержки
1. Бассейн глубиной не более одного метра.	<p>Полная поддержка Тренер постоянно поддерживает атлета во время выполнения данного навыка.</p> <p>Частичная поддержка Тренер может касаться и направлять атлета, но не поддерживать его и не помогать ему постоянно во время выполнения данного навыка.</p> <p>Без поддержки Атлет выполняет движение или задание самостоятельно без помощи со стороны тренера.</p>

Описание Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Ходьба в бассейне.

1. Расположить атлета в бассейне глубиной не более одного метра с оказанием и без оказания помощи.
2. Дать атлету инструкции идти.
3. Атлет идет в воде самостоятельно или с посторонней помощью.

Подготовка к ходьбе в бассейне по Программе МАТР

- Просмотрите рекомендации, указанные в разделе «Упражнения по адаптации к воде» вместе с атлетом (при необходимости).
- Расположите предмет на воде или попросите тренера или волонтера стоять перед атлетов в виде цели, к которой атлет должен идти.
- Попросите атлета стоять в воде лицом к одному из тренеров.

Возможные Модификации Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Ходьба в Бассейне

- При необходимости используйте в воде параллельные бруссы, за которые атлет мог бы держаться.
- При необходимости используйте вспомогательные приспособления для плавания.
- Привлекайте ровесников атлета для демонстрации ходьбы в бассейне и для работы в роли помощников.
- Можно уменьшить/увеличить расстояние для ходьбы в зависимости от способностей атлета.
- Уменьшите зависимость от вспомогательных приспособлений для плавания по мере развития атлета.

Меры предосторожности по обеспечению безопасности

- Убедитесь в том, что атлет адаптировался к воде.
- Правильно переносите атлета в воду и из воды.
- Соотношение атлетов и тренеров в воде должно быть 1 к 1.
- Убедитесь, что вспомогательные приспособления для плавания правильно одеты на атлета.
- Следите за сигналами усталости со стороны атлета.
- Дайте атлетам возможность передохнуть во время занятия.
- При необходимости используйте затычки для ушей.
- Соотношение наблюдающего на вышке и атлетов в воде должно быть 1 к 2.
- Оберните атлета в полотенце при выходе из бассейна.
- Не допускайте переохлаждение атлета.

Официальный Вид Спорта Специал Олимпикс	Спортивный навык Программы Развития Двигательной Активности
Плавание	Начальный навык плавания с поддержкой
Начальный навык плавания с поддержкой как спортивный навык Программы Развития Двигательной Активности ведет к участию в виде программы - 10 м заплыв с поддержкой	

Оборудование	Уровни поддержки
1. Бассейн глубиной не более одного метра.	Полная поддержка Тренер постоянно поддерживает атлета во время выполнения данного навыка.
2. Вспомогательное приспособление для плавания, охватывающее тело.	Частичная поддержка Тренер может касаться и направлять атлета, но не поддерживать его и не помогать ему постоянно во время выполнения данного навыка.
	Без поддержки Атлет выполняет движение или задание самостоятельно без помощи со стороны тренера.

Описание Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Начальный навык плавания с поддержкой .

1. Помогите атлету одеть вспомогательное приспособление для плавания.
2. Помогите атлету войти в воду в той части бассейна, где глубина не превышает одного метра.
3. Скажите атлету начать заплыв, при необходимости исправляя движения его тела.
4. Атлет плывет самостоятельно или с поддержкой.

Подготовка к выполнению начального навыка плавания с поддержкой по Программе МАТР

- Просмотрите рекомендации, указанные на странице «Упражнения по адаптации к воде» вместе с атлетом (при необходимости).
- Расположите предмет на воде или попросите тренера или волонтера стоять перед атлетом в виде цели, к которой атлет должен плыть.
- Окажите атлету требуемую поддержку (устную, частичную, полную) с движением рук.
- Помогите атлету вернуться в горизонтальное положение для отдыха.
- Помогите атлету взяться за борт бассейна, лечь на воду и выполнять движения только ногами.
- Помогите атлету вернуться в горизонтальное положение для отдыха.

Примечание:

Если атлет может самостоятельно плыть вперед без помощи со стороны тренера, он квалифицируется для участия в официальном соревновании Специал Олимпикс - 10 метров заплыв с поддержкой.

Возможные Модификации Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Начальный навык плавания с поддержкой .

- Используйте надувной круг.
- Используйте ласты.
- Используйте другие вспомогательные приспособления для плавания.
- Используйте различные предметы яркого цвета, производящие звуки, для поддержания концентрации атлета.

Меры предосторожности по обеспечению безопасности

- Убедитесь в том, что атлет адаптировался к воде.
- Правильно переносите атлета в воду и из воды.
- Соотношение атлетов и тренеров в воде должно быть 1 к 1.
- Убедитесь, что вспомогательные приспособления для плавания правильно одеты на атлета.
- Следите за сигналами усталости со стороны атлета.
- Дайте атлету возможность передохнуть во время занятия.
- При необходимости используйте затычки для ушей.
- Соотношение наблюдающего на вышке и атлетов в воде должно быть 1 к 2.
- Двигайте руками и ногами атлета очень осторожно.
- Не перенапрягайте конечности и мышцы атлета (остановитесь, если вы чувствуете сопротивление).
- Оберните атлета в полотенце при выходе из бассейна.
- Не допустите переохлаждение атлета.

Официальный Вид Спорта Специал Олимпикс	Спортивный навык Программы Развития Двигательной Активности
Легкая атлетика	Ходьба
Ходьба в Программе Развития Двигательной Активности ведет к участию в официальном виде программы - 10 м ходьба с поддержкой.	

Оборудование	Уровни поддержки
<ol style="list-style-type: none"> 1. Соответствующая спортивная обувь. 2. Вспомогательные приспособления для ходьбы. 3. Лента, флажки и конусы для обозначения линий старта и финиша. 	<p>Полная поддержка Тренер постоянно поддерживает атлета во время выполнения данного навыка.</p> <p>Частичная поддержка Тренер может касаться и направлять атлета, но не поддерживать его и не помогать ему постоянно во время выполнения данного навыка.</p> <p>Без поддержки Атлет выполняет движение или задание самостоятельно без помощи со стороны тренера.</p>

Описание Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Ходьба.

1. Отметьте линию старта и финиша (не более 10 метров друг от друга) и две боковые линии.
2. Тренер и атлет с вспомогательными приспособлениями для ходьбы становятся у линии старта.
3. Скажите атлету идти по направлению к финишной линии.
4. Атлет идет по направлению к финишной линии с вспомогательными приспособлениями для ходьбы и при поддержке тренера.

Подготовка к ходьбе по Программе МАТР

- Атлет стоит на своих ногах с поддержкой в течение пяти секунд.
- Атлет стоит на своих ногах с поддержкой в течение десяти секунд.
- Атлет идет с поддержкой на расстояние двух метров.
- Атлет стоит на своих ногах без поддержки в течение пяти секунд.
- Атлет стоит на своих ногах без поддержки в течение десяти секунд.

Возможные Модификации Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Ходьба

При возможности проводите занятия на настоящей легкоатлетической дорожке. В случаях отсутствия такой возможности попробуйте сами создать площадку с дорожками, линиями старта и финиша. Если вы используете флажки или конусы для обозначения края дорожки, старайтесь их постепенно убирать по мере развития у атлета навыка движения в пределах дорожки.

- При необходимости можно уменьшить/увеличить расстояние.
- Отметьте линии старта и финиша предметами.
- При необходимости используйте вспомогательные материалы (флажки, конусы).

Меры предосторожности по обеспечению безопасности

- Всегда находите рядом с атлетом.
- Используйте широкие дорожки без каких-либо препятствий.
- Покрытие дорожки должно быть ровным и твердым.
- При необходимости окажите помощь атлету при движении вперед.

Официальный Вид Спорта Специал Олимпикс	Спортивный навык Программы Развития Двигательной Активности
Легкая атлетика	Прыжок с отталкиванием двумя ногами
Прыжок с отталкиванием двумя ногами в Программе Развития Двигательной Активности ведет к участию в виде программы - Прыжок в длину с места	

Оборудование	Уровни поддержки
<ol style="list-style-type: none"> 1. Соответствующая спортивная обувь. 2. Клейкая лента для обозначения линии старта. 3. Маты (для зоны приземления) 	<p>Полная поддержка</p> <p>Тренер постоянно поддерживает атлета во время выполнения данного навыка.</p> <p>Частичная поддержка</p> <p>Тренер может касаться и направлять атлета, но не поддерживать его и не помогать ему постоянно во время выполнения данного навыка.</p> <p>Без поддержки</p> <p>Атлет выполняет движение или задание самостоятельно без помощи со стороны тренера.</p>

Описание Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Прыжок с отталкиванием двумя ногами.

1. Отметьте линию старта.
2. Атлет самостоятельно или с поддержкой становится у линии старта.
3. Скажите атлету выполнить прыжок.
4. Атлет выполняет прыжок самостоятельно или с поддержкой – *атлет не должен обязательно прыгнуть вперед.*

Подготовка к прыжку с отталкиванием двумя ногами по Программе МАТР

- Атлет стоит на своих ногах с поддержкой в течение пяти секунд.
- Атлет стоит на своих ногах и делает размах руками с поддержкой.
- Атлет стоит на своих ногах без поддержки в течение пяти секунд.
- Атлет стоит на своих ногах и делает размах руками без поддержки.

Примечание:

Если атлет может выполнить прыжок с отталкиванием двумя ногами и последующим приземлением без помощи со стороны тренера, он квалифицируется для участия в официальном соревновании Специал Олимпикс - Прыжок в длину с места.

Отталкивание одной ногой и приземление на одну или две ноги считается «скачком», а не «прыжком».

Возможные Модификации Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Прыжок с отталкиванием двумя ногами

- В начале развития навыка при необходимости используйте мост или деревянный блок/платформу высотой 10 см., чтобы атлет мог «спрыгнуть» с него.

Меры предосторожности по обеспечению безопасности

- В зоне приземления должно быть достаточное количество матов.
- Деревянный блок/платформа должен(-на) быть надежно прикреплен(-а) к полу.
- Всегда находитесь рядом с атлетом.
- Помогите атлету удержать равновесие.

Официальный Вид Спорта Специал Олимпикс	Спортивный навык Программы Развития Двигательной Активности
Легкая атлетика	Ручное управление инвалидной коляской
Ручное управление инвалидной коляской в Программе Развития Двигательной Активности ведет к участию в виде программы - 10 м соревнования на инвалидных колясках.	

Оборудование	Уровни поддержки
<ol style="list-style-type: none"> 1. Коляска с ручным управлением. 2. Лента или флажки и конусы для обозначения линий старта и финиша. 3. При наличии возможности используйте стандартную беговую дорожку и оборудование. 	<p>Полная поддержка</p> <p>Тренер постоянно поддерживает атлета во время выполнения данного навыка.</p> <p>Частичная поддержка</p> <p>Тренер может касаться и направлять атлета, но не поддерживать его и не помогать ему постоянно во время выполнения данного навыка.</p> <p>Без поддержки</p> <p>Атлет выполняет движение или задание самостоятельно без помощи со стороны тренера.</p>

Описание Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Ручное управление инвалидной коляской.

1. Отметьте линии старта и финиша (не более 10 метров друг от друга) и две боковые линии.
2. Установите передние колеса коляски атлета перед линией старта.
3. Используйте команды старта в соответствии с Официальными Правилами Специал Олимпикс.
4. Атлет начинает движение по направлению к финишной линии самостоятельно или с посторонней помощью.

Подготовка к навыку ручного управления инвалидной коляской по Программе МАТР

- Атлет кладет и держит руки на колесах коляски в течение пяти секунд с поддержкой.
- Атлет толкает коляску вперед в течение 10 секунд с поддержкой.
- Атлет кладет и держит руки на колесах коляски в течение пяти секунд без поддержки.
- Атлет толкает коляску вперед в течение 10 секунд без поддержки.

Возможные Модификации Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Ручное управление инвалидной коляской

- Используйте звуковые и визуальные сигналы для оказания помощи атлету.
- Установите предмет, тренера или волонтера у финишной линии как цель, к которой атлет должен двигаться.
- При необходимости вы можете увеличить/уменьшить расстояние.

Меры предосторожности по обеспечению безопасности

- Покрытие дорожки должно быть ровным и твердым.
- Используйте широкие дорожки без каких-либо препятствий.
- Всегда находитесь рядом с атлетом.
- При необходимости окажите помощь атлету с управлением коляской.

Официальный Вид Спорта Специал Олимпикс	Спортивный навык Программы Развития Двигательной Активности
Легкая атлетика	Заезд с препятствиями на короткую дистанцию на моторизованных инвалидных колясках
Заезд с препятствиями на короткую дистанцию на моторизованных инвалидных колясках в Программе Развития Двигательной Активности ведет к участию в виде программы - 25 м заезд с препятствиями на моторизованных инвалидных колясках.	

Оборудование	Уровни поддержки
1. Коляска с автоматическим управлением.	Полная поддержка Тренер постоянно поддерживает атлета во время выполнения данного навыка.
2. Лента для обозначения линий.	Частичная поддержка Тренер может касаться и направлять атлета, но не поддерживать его и не помогать ему постоянно во время выполнения данного навыка.
3. Конусы и флажки для обозначения дорожки с препятствиями	Без поддержки Атлет выполняет движение или задание самостоятельно без помощи со стороны тренера.

Описание Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Управление моторизованной инвалидной коляской.

1. Отметьте границы дорожки с препятствиями (не более 25 метров в длину), установите три конуса.
2. Установите передние колеса коляски атлета перед линией старта.
3. Используйте команды старта в соответствии с Официальными Правилами Специал Олимпикс.
4. Атлет начинает движение по направлению к финишной линии, самостоятельно или с посторонней помощью маневрируя вокруг препятствий на дорожке (атлет может использовать ширину двух дорожек для выполнения данного задания).

Подготовка к навыку управления моторизованной инвалидной коляской по Программе МАТР

- Атлет движется в коляске в течение 10 секунд с поддержкой.
- Атлет проезжает первое препятствие с поддержкой.
- Атлет проезжает второе и третье препятствия (два конуса) с поддержкой.
- Атлет движется в коляске в течение 10 секунд без поддержки.
- Атлет проезжает первое препятствие без поддержки.
- Атлет проезжает второе и третье препятствия (два конуса) без поддержки.

Примечание:

Если атлет может самостоятельно закончить 25-метровую дистанцию с двумя поворачивающимися коробками и четырьмя конусами без помощи со стороны тренера, он квалифицируется для участия в официальном соревновании Специал Олимпикс - 25 метров заезд с препятствиями на моторизованных инвалидных колясках.

Возможные Модификации Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Заезд с препятствиями на короткую дистанцию на моторизованных инвалидных колясках

- Используйте звуковые и визуальные сигналы для оказания помощи атлету.
- Модифицируйте дорожку с препятствиями в соответствии со способностями атлета.
- При обучении атлета дорожка должна быть разбита на малые части для поэтапного освоения дистанции.

Меры предосторожности по обеспечению безопасности

- Покрытие дорожки должно быть ровным и твердым.
- Используйте широкие дорожки.
- Всегда находитесь рядом с атлетом.
- При необходимости окажите помощь атлету с управлением коляской.

Официальный Вид Спорта Специал Олимпикс	Спортивный навык Программы Развития Двигательной Активности
Бадминтон	Удар ракеткой бадминтона
Удар ракеткой бадминтона в Программе Развития Двигательной Активности ведет к участию в виде программы - Целевая подача бадминтона.	

Оборудование	Уровни поддержки
1. Ракетка 2. Волан (в подвешенном состоянии)	Полная поддержка Тренер постоянно поддерживает атлета во время выполнения данного навыка. Частичная поддержка Тренер может касаться и направлять атлета, но не поддерживать его и не помогать ему постоянно во время выполнения данного навыка. Без поддержки Атлет выполняет движение или задание самостоятельно без помощи со стороны тренера.

Описание Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Удар ракеткой бадминтона.

1. Помогите атлету занять исходное положение (сидя или стоя).
2. Волан подвешивается рядом с атлетом на высоте между поясом и плечом атлета.
3. Закрепите ракетку в руке атлета (это может быть выполнено атлетом самостоятельно или с помощью тренера).
4. Скажите атлету ударить по волану.
5. Атлет наносит удар по волану самостоятельно или с помощью тренера.

Подготовка к навыку удара ракеткой бадминтона по Программе МАТР

- Атлет берет ракетку в руку с поддержкой.
- Атлет берет в руку и держит ракетку в течение пяти секунд с поддержкой.
- Атлет размахивает ракеткой в течение пяти секунд с поддержкой.
- Атлет берет ракетку в руку без поддержки.
- Атлет берет в руку и держит ракетку в течение пяти секунд без поддержки.
- Атлет размахивает ракеткой в течение пяти секунд без поддержки.

Возможные Модификации Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Удар ракеткой бадминтона.

- Подвешивается надувной шарик, нерф-мяч или флафф-мяч для обучения атлета нанесению удара.
- Используйте адаптированные приспособления для оказания помощи атлету с удержанием ракетки в руках.
- При необходимости измените высоту подвешенного волана.
- При необходимости используйте воланы разных размеров и цветов.
- При необходимости модифицируйте размер и длину ракетки для бадминтона.
- При необходимости измените расстояние до волана.
- Прикрепите маленький колокольчик к внутренней части волана, чтобы атлет слышал звон колокольчика, когда он попадает по волану ракеткой.

Меры предосторожности по обеспечению безопасности

- Убедитесь в том, что атлет хорошо сохраняет равновесие.
- Не стойте слишком близко к атлету, чтобы он вас не задел ракеткой при попытке ударить по волану.
- Убедитесь в том, что при возвращении волан не ударяет атлета.

Официальный Вид Спорта Специал Олимпикс	Спортивный навык Программы Развития Двигательной Активности
Баскетбол	Толчок баскетбольного мяча вперед
Толчок баскетбольного мяча вперед в Программе Развития Двигательной Активности ведет к участию в виде программы – Целевой бросок баскетбольного мяча.	

Оборудование	Уровни поддержки
1. Баскетбольный мяч 2. Хорошо обозначенная цель 3. Лента	<p>Полная поддержка</p> <p>Тренер постоянно поддерживает атлета во время выполнения данного навыка.</p> <p>Частичная поддержка</p> <p>Тренер может касаться и направлять атлета, но не поддерживать его и не помогать ему постоянно во время выполнения данного навыка.</p> <p>Без поддержки</p> <p>Атлет выполняет движение или задание самостоятельно без помощи со стороны тренера.</p>

Описание Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Толчок баскетбольного мяча вперед.

1. Отметьте цель на стене в виде квадрата со стороной 1 метр на уровне пояса атлета.
2. Атлет становится на расстоянии не более 2,4 метра от цели (самостоятельно или с поддержкой).
3. Дайте атлету мяч (положите мяч атлету прямо в руки или протяните атлету мяч).
4. Скажите атлету толкнуть мяч вперед по направлению цели.
5. Атлет выполняет толчок мяча от груди по направлению цели самостоятельно или с поддержкой.

Подготовка к навыку толчка баскетбольного мяча вперед по Программе МАТР

- Атлет берет мяч в руки и держит мяч в течение пяти секунд с поддержкой.
- Атлет берет мяч в руки, а затем отпускает мяч с поддержкой.
- Атлет берет мяч в руки и выполняет толчок мяча от груди/тела по направлению цели с поддержкой.
- Атлет берет мяч в руки и держит мяч в течение пяти секунд без поддержки.
- Атлет берет мяч в руки, а затем отпускает мяч без поддержки.
- Атлет берет мяч в руки и выполняет толчок мяча от груди/тела по направлению цели без поддержки.

Примечание:

Если атлет может самостоятельно толкнуть мяч по направлению цели более чем на 2,4 метра без помощи со стороны тренера, он квалифицируется для участия в официальном соревновании Специал Олимпикс - Целевой бросок баскетбольного мяча.

Возможные Модификации Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Толчок баскетбольного мяча вперед.

- Используйте мячи разных размеров, веса, цвета и покрытия.
- Можно увеличить/уменьшить расстояние от атлета до цели.
- Используйте подвешанный на уровне груди атлета мяч или надувной шарик для обучения атлета навыку толчка от груди.
- В начале процесса обучения отметьте цель на полу, а затем по мере развития атлета передвигайте цель с пола на стену.

Меры предосторожности по обеспечению безопасности

- Убедитесь в том, что атлет хорошо сохраняет равновесие.
- До броска убедитесь в том, что атлет безопасно закреплен в своей коляске.
- Следите за отскоком мяча, чтобы мяч не ударил атлета.

Официальный Вид Спорта Специал Олимпикс	Спортивный навык Программы Развития Двигательной Активности
Боулинг	Целевой бросок боулинг шара
Целевой бросок боулинг шара в Программе Развития Двигательной Активности ведет к участию в виде программы - Фреймовый бросок.	

Оборудование	Уровни поддержки
<ol style="list-style-type: none"> 1. Пластиковый мяч для боулинга (диаметром 30 см.). 2. Пластиковые кегли. 3. Подъемный бортик (рамп) для боулинга. 4. Лента. 	<p>Полная поддержка Тренер постоянно поддерживает атлета во время выполнения данного навыка.</p> <p>Частичная поддержка Тренер может касаться и направлять атлета, но не поддерживать его и не помогать ему постоянно во время выполнения данного навыка.</p> <p>Без поддержки Атлет выполняет движение или задание самостоятельно без помощи со стороны тренера.</p>

Описание Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Целевой бросок боулинг шара.

1. Установите кегли на расстоянии не более пяти метров от линии броска.
2. Атлет занимает позицию стоя или сидя перед линией броска (самостоятельно или с помощью тренера).
3. Дайте атлету шар в руки или при необходимости положите мяч на специальную горку для броска.
4. Атлет выполняет бросок шара по направлению кегль самостоятельно или с поддержкой.

Подготовка к навыку целевого броска боулинг шара по Программе МАТР

- Атлет держит мяч в руках в течение пяти секунд с поддержкой.
- Атлет держит мяч в руках, а затем отпускает мяч с поддержкой.
- Атлет держит мяч в руках в течение пяти секунд без поддержки.
- Атлет держит мяч в руках, а затем отпускает мяч без поддержки.

Примечание:

Если атлет может самостоятельно выполнить бросок (с подъемным бортиком или без) без помощи со стороны тренера, он квалифицируется для участия в официальном соревновании Специал Олимпикс - Фреймовый бросок.

Возможные Модификации Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Целевой бросок боулинг шара.

- Сократите расстояние от линии броска до кегль.
- При отсутствии кегль используйте предметы разного размера, веса и цвета.
- Отметьте линии как границы дорожки.
- При необходимости используйте пластиковый шар с модифицированным захватом.

Меры предосторожности по обеспечению безопасности

- Убедитесь в том, что атлет хорошо сохраняет равновесие.
- Всегда находитесь рядом с атлетом.

Официальный Вид Спорта Специал Олимпикс	Спортивный навык Программы Развития Двигательной Активности
Хоккей на полу	Удар по шайбе
Удар по шайбе в Программе Развития Двигательной Активности ведет к участию в виде программы - Целевой бросок.	

Оборудование	Уровни поддержки
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ключка для хоккея на полу. 2. Шайбы для хоккея на полу. 3. Лента для обозначения линии броска. 4. Ворота для хоккея на полу и сетка. 	<p>Полная поддержка</p> <p>Тренер постоянно поддерживает атлета во время выполнения данного навыка.</p> <p>Частичная поддержка</p> <p>Тренер может касаться и направлять атлета, но не поддерживать его и не помогать ему постоянно во время выполнения данного навыка.</p> <p>Без поддержки</p> <p>Атлет выполняет движение или задание самостоятельно без помощи со стороны тренера.</p>

Описание Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Удар по шайбе

1. Отметьте клейкой лентой линию броска.
2. Установите ворота с сеткой на расстоянии не более трех метров от линии броска.
3. Атлет занимает позицию стоя или сидя перед линией броска (самостоятельно или с помощью тренера).
4. Атлет берет клюшку для хоккея на полу в руку (самостоятельно или с помощью тренера).
5. Положите шайбу перед клюшкой атлета.
6. Скажите атлету выполнить бросок шайбы по воротам.
7. Атлет выполняет бросок шайбы по воротам самостоятельно или с поддержкой.

Подготовка к навыку удара по шайбе по Программе МАТР

- Атлет держит клюшку в руках в течение 10 секунд с поддержкой.
- Атлет клюшкой передвигает шайбу вперед с поддержкой.
- Атлет держит клюшку в руках в течение 10 секунд без поддержки.
- Атлет клюшкой передвигает шайбу вперед без поддержки.

Примечание:

Если атлет может самостоятельно выполнить бросок шайбы на три метра без помощи со стороны тренера, он квалифицируется для участия в официальном соревновании Специал Олимпикс – соревновании по индивидуальным навыкам «Целевой бросок в хоккее на полу».

Возможные Модификации Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Удар по шайбе.

- Для развития мотивации при попадании шайбы в ворота следует включить звуковой сигнал или зажечь красный фонарь за воротами.
- Вместо ворот можно использовать конусы.
- Начальные занятия можно проводить с использованием маленькой метлы и гимнастического мяча, а затем перейти к клюшке и шайбе.
- Использовать шайбы разного размера, веса и цвета.
- Можно увеличить/уменьшить расстояние от линии броска до ворот.
- При необходимости измените длину клюшки.
- При необходимости следует предоставить вспомогательные приспособления для помощи атлету по удержанию клюшки в руках.

Меры предосторожности по обеспечению безопасности

- Обеспечьте достаточно места для выполнения упражнения.
- Всегда находитесь рядом с атлетом.
- Убедитесь в том, что атлет хорошо сохраняет равновесие.
- Не стойте слишком близко к атлету, чтобы он вас не задел клюшкой.
- Атлет должен одеть шлем, как это делается в стандартном хоккее на полу.

Официальный Вид Спорта Специал Олимпикс	Спортивный навык Программы Развития Двигательной Активности
Хоккей на полу	Ведение шайбы
Ведение шайбы в Программе Развития Двигательной Активности ведет к участию в виде программы - 10 м ведение шайбы.	

Оборудование	Уровни поддержки
<ol style="list-style-type: none"> 1. Клюшка для хоккея на полу. 2. 2 шайбы для хоккея на полу. 3. Конусы. 4. Лента для обозначения линий старта, финиша и боковых линий. 	<p>Полная поддержка Тренер постоянно поддерживает атлета во время выполнения данного навыка.</p> <p>Частичная поддержка Тренер может касаться и направлять атлета, но не поддерживать его и не помогать ему постоянно во время выполнения данного навыка.</p> <p>Без поддержки Атлет выполняет движение или задание самостоятельно без помощи со стороны тренера.</p>

Описание Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Ведение шайбы

1. Отметьте клейкой лентой линии старта и финиша (не более 10 метров друг от друга).
2. С помощью ленты или конусов отметьте боковые линии дорожки. Дорожка должна быть шириной один метр.
3. Атлет занимает позицию стоя или сидя перед линией броска (самостоятельно или с помощью тренера), клюшка в руке.
4. Положите шайбу перед клюшкой атлета.
5. Скажите атлету начать ведение шайбы вперед клюшкой по направлению линии финиша, стараясь оставаться в пределах отмеченной дорожки.
6. Атлет выполняет ведение шайбы вперед клюшкой по направлению линии финиша самостоятельно или с поддержкой.

Подготовка к навыку ведения шайбы по Программе МАТР

- Атлет держит клюшку в руках в течение пяти секунд с поддержкой.
- Атлет толкает шайбу вперед клюшкой один раз с поддержкой.
- Атлет держит клюшку в руках в течение пяти секунд без поддержки.
- Атлет толкает шайбу вперед клюшкой один раз без поддержки.

Примечание:

Если атлет может самостоятельно выполнить ведение шайбы на расстояние 10 метров без помощи со стороны тренера, он квалифицируется для участия в официальном соревновании Специал Олимпикс – 10 метров ведение шайбы.

Возможные Модификации Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Ведение шайбы.

- Можно использовать шайбы разного размера, веса и цвета.
- При необходимости измените длину клюшки.
- При необходимости следует предоставить вспомогательные приспособления для помощи атлету по удержанию клюшки в руках.

Меры предосторожности по обеспечению безопасности

- Следует обеспечить достаточно места для выполнения упражнения.
- Всегда находите рядом с атлетом.
- Помогите атлету правильно держать клюшку под контролем.

Официальный Вид Спорта Специал Олимпикс	Спортивный навык Программы Развития Двигательной Активности
Футбол	Толчок футбольного мяча вперед
Толчок футбольного мяча вперед в Программе Развития Двигательной Активности ведет к участию в виде программы - Ведение футбольного мяча.	

Оборудование	Уровни поддержки
1. Футбольный мяч. 2. Клейкая лента для обозначения линий старта и финиша, а также боковых линий.	Полная поддержка Тренер постоянно поддерживает атлета во время выполнения данного навыка. Частичная поддержка Тренер может касаться и направлять атлета, но не поддерживать его и не помогать ему постоянно во время выполнения данного навыка. Без поддержки Атлет выполняет движение или задание самостоятельно без помощи со стороны тренера.

Описание Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Толчок футбольного мяча вперед

1. Отметьте линии старта и финиша (не более 15 метров друг от друга).
2. Атлет занимает позицию стоя или сидя перед линией старта (самостоятельно или с помощью тренера).
3. Положите мяч перед атлетом.
4. Скажите атлету начать ведение мяча по направлению линии финиша.
5. Атлет ногой выполняет ведение мяча по направлению линии финиша самостоятельно или с поддержкой.

Подготовка к навыку толчка футбольного мяча вперед по Программе МАТР

- Помогите атлету занять такую позицию перед мячом, в которой его более функциональная нога готова к контакту с мячом. Затем атлет наносит удар по мячу этой ногой с поддержкой со стороны тренера.
- Установите мяч перед атлетом. Затем атлет наносит удар по мячу ногой без поддержки со стороны тренера.

Примечание:

Если атлет может самостоятельно выполнить ведение мяча на расстояние 15 метров (в пределах дорожки шириной 5 метров) без помощи со стороны тренера, он квалифицируется для участия в официальном соревновании Специал Олимпикс – Ведение футбольного мяча.

Возможные Модификации Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Толчок футбольного мяча вперед.

- Привяжите мяч к ноге атлета.
- При необходимости можно увеличить/уменьшить расстояние до линии финиша
- Меняйте мячи по мере прогресса атлета.
- При необходимости измените ширину дорожки.
- При необходимости используйте вспомогательное приспособление для ходьбы.
- Для развития мотивации атлета при пересечении мячом линии финиша следует включать звуковой сигнал или зажигать красный фонарь.

Меры предосторожности по обеспечению безопасности

- Убедитесь в том, что атлет может свободно передвигаться и не падает, когда мяч привязан к его ноге.
- Покрытие дорожки должно быть плоским и твердым.
- На дорожке не должно быть препятствий.
- При необходимости окажите атлету помощь.
- Помогите атлету поддерживать контроль над мячом.
- Всегда находитесь рядом с атлетом.

Официальный Вид Спорта Специал Олимпикс	Спортивный навык Программы Развития Двигательной Активности
Футбол	Удар по футбольному мячу
Удар по футбольному мячу в Программе Развития Двигательной Активности ведет к участию в виде программы - Удар футбольным мячом по воротам.	

Оборудование	Уровни поддержки
1. Футбольный мяч. 2. Ворота с сеткой. 3. Клейкая лента для обозначения стартовой линии.	<p>Полная поддержка</p> <p>Тренер постоянно поддерживает атлета во время выполнения данного навыка.</p> <p>Частичная поддержка</p> <p>Тренер может касаться и направлять атлета, но не поддерживать его и не помогать ему постоянно во время выполнения данного навыка.</p> <p>Без поддержки</p> <p>Атлет выполняет движение или задание самостоятельно без помощи со стороны тренера.</p>

Описание Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Удар по футбольному мячу

1. Отметьте стартовую линию.
2. Установите ворота на расстоянии 8 метров от стартовой линии.
3. Атлет занимает позицию стоя или сидя перед линией старта (самостоятельно или с помощью тренера).
4. Положите мяч перед атлетом.
5. Скажите атлету ударить ногой по мячу в направлении ворот.
6. Атлет выполняет удар ногой по мячу в направлении ворот самостоятельно или с поддержкой.

Подготовка к навыку удара по футбольному мячу по Программе МАТР

- Помогите атлету занять такую позицию перед мячом, в которой его более функциональная нога готова к контакту с мячом. Затем атлет наносит удар по мячу этой ногой с поддержкой со стороны тренера.
- Установите мяч перед атлетом. Затем атлет наносит удар по мячу ногой без поддержки со стороны тренера.

Возможные Модификации Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Удар по футбольному мячу.

- При необходимости можно увеличить/уменьшить расстояние до ворот.
- Установите тренера/волонтера в ворота как способ мотивации атлета.
- Используйте мячи разного размера, веса и цвета.
- При необходимости используйте вспомогательное приспособление для ходьбы.
- Для развития мотивации при попадании мяча в ворота следует включать звуковой сигнал или зажигать красный фонарь за воротами.

Меры предосторожности по обеспечению безопасности

- Не допускайте случаев удара головой по мячу.
- Убедитесь в том, что атлет устойчив на ногах.
- Всегда находитесь рядом с атлетом.

Официальный Вид Спорта Специал Олимпикс	Спортивный навык Программы Развития Двигательной Активности
Гольф	Паттинг
Паттинг в Программе Развития Двигательной Активности ведет к участию в виде программы - Короткий Удар (Шорт Патт).	

Оборудование	Уровни поддержки
<ol style="list-style-type: none"> 1. Пластиковый мяч для гольфа. 2. Ключка для гольфа (паттер) – стандартная, резиновая, пластиковая. 3. Ровное покрытие. 4. Пластиковая лунка. 	<p>Полная поддержка Тренер постоянно поддерживает атлета во время выполнения данного навыка.</p> <p>Частичная поддержка Тренер может касаться и направлять атлета, но не поддерживать его и не помогать ему постоянно во время выполнения данного навыка.</p> <p>Без поддержки Атлет выполняет движение или задание самостоятельно без помощи со стороны тренера.</p>

Описание Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Паттинг

1. Атлет занимает позицию стоя или сидя перед мячом (самостоятельно или с помощью тренера).
2. Установите пластиковую лунку на расстоянии не более двух метров от атлета.
3. Атлет берет в руки клюшку, готовится к удару. Руки на клюшке расположены следующим образом: ведущая рука снизу. Атлет выполняет данные действия самостоятельно или с помощью тренера.
4. Скажите атлету размахнуться клюшкой и нанести удар по мячу, чтобы он попал в пластиковую лунку.
5. Атлет делает размах клюшкой, наносит удар по мячу самостоятельно или с поддержкой.

Подготовка к навыку паттинга по Программе МАТР

- Атлет берет паттер в обе руки с поддержкой.
- Атлет берет паттер в обе руки и держит в течение 10 секунд с поддержкой.
- Атлет делает замах паттером с поддержкой.
- Атлет берет паттер в обе руки без поддержки.
- Атлет берет паттер в обе руки и держит в течение 10 секунд без поддержки..
- Атлет делает замах паттером без поддержки.

Примечание:

Если атлет может самостоятельно выполнить удар по мячу на расстояние 2 метров, он квалифицируется для участия в официальном соревновании Специал Олимпикс – Короткий Удар (Шорт Патт).

Возможные Модификации Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Паттинг.

- При необходимости можно выполнить удар (паттинг), находясь в коляске. При этом удар наносится с правой или левой стороны коляски.
- При необходимости можно выполнить удар (паттинг) только одной рукой.
- Используйте мячи разного размера, веса и цвета.
- Используйте пластиковую лунку большего размера.
- При необходимости можно увеличить/уменьшить длину клюшки (паттера).
- Для развития мотивации атлета при попадании мяча в лунку следует включать звуковой сигнал или зажигать красный фонарь за лункой.

Меры предосторожности по обеспечению безопасности

- Будьте особенно осторожны при выборе клюшки (паттера) для атлета, чтобы не допустить возможности нанесения травмы атлету или окружающим.
- Следует обеспечить наличие достаточного места для выполнения атлетом удара (паттера).
- Избегайте нанесения травм самому себе: отойдите в сторону, когда атлет делает размах, и не ударьте себя, когда помогаете атлету выполнить размах.

Официальный Вид Спорта Специал Олимпикс	Спортивный навык Программы Развития Двигательной Активности
Ролликобежный спорт	Устойчивость на роликах и движение вперед
Устойчивость на роликах и движение вперед в Программе Развития Двигательной Активности ведет к участию в виде программы - 30 м забег по прямой.	

Оборудование	Уровни поддержки
1. Ровная поверхность. 2. Перила (чтобы держаться по пути на саму площадку).	Полная поддержка Тренер постоянно поддерживает атлета во время выполнения данного навыка. Частичная поддержка Тренер может касаться и направлять атлета, но не поддерживать его и не помогать ему постоянно во время выполнения данного навыка. Без поддержки Атлет выполняет движение или задание самостоятельно без помощи со стороны тренера.

Описание Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Устойчивость на роликах и движение вперед

1. Атлет сидит на полу, ноги вытянуты перед собой.
2. Тренировка подъема (как будто на роликах): перемещение на колени, обе руки на одно колено, голову вверх, выпрямление рук и стойка на обеих ногах.
3. Стоя на обеих ногах, руки должны быть разведены в стороны для баланса, колени согнуты, глаза смотрят вперед.
4. Сделать несколько марширующих шагов на месте.
5. Поднять одну ногу на высоту щиколотки, удержать три секунды. Повторить другой ногой.
6. Сделать несколько марширующих шагов вперед на два-три метра.

Подготовка к навыку устойчивости на роликах и движения вперед по Программе МАТР

- Атлет может устойчиво стоять на ногах.
- Атлет может самостоятельно пройти два-три метра.

Меры предосторожности по обеспечению безопасности

- На начальном этапе тренировок два тренера должны помогать атлету устойчиво стоять на ногах.
- Всегда находитесь рядом с атлетом.
- Начальные тренировки должны проходить не на скользкой поверхности, а на резиновых матах.
- Атлетам понадобится помощь с подъемом на колени, а затем на ноги.

Официальный Вид Спорта Специал Олимпикс	Спортивный навык Программы Развития Двигательной Активности
Софтбол	Начальные навыки ловли софтбольного мяча
Навыки ловли софтбольного мяча в Программе Развития Двигательной Активности ведет к участию в виде программы - Ловля софтбольного мяча.	

Оборудование	Уровни поддержки
1. Подходящий по размеру и весу мяч (из пенопласта, софтбольный мяч, уифл-бол, пластиковый мяч). 2. Софтбольная перчатка-ловушка филдера.	Полная поддержка Тренер постоянно поддерживает атлета во время выполнения данного навыка. Частичная поддержка Тренер может касаться и направлять атлета, но не поддерживать его и не помогать ему постоянно во время выполнения данного навыка. Без поддержки Атлет выполняет движение или задание самостоятельно без помощи со стороны тренера.

Описание Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Начальные навыки ловли софтбольного мяча

1. Тренер/волонтер, направляющий мяч, находится на расстоянии не более 6 метров от атлета.
2. Атлет занимает позицию стоя или сидя (самостоятельно или с помощью тренера) лицом к тренеру/волонтеру, у которого в руках мяч.
3. Тренер направляет мяч в сторону атлета.
4. Скажите атлету словить направленный в его сторону мяч.
5. Атлет ловит мяч руками или перчаткой самостоятельно или с поддержкой.

Подготовка к навыку ловли софтбольного мяча по Программе МАТР

- У атлета на руку надета софтбольная перчатка-ловушка, он стоит или сидит лицом к тренеру в течение 10 секунд с поддержкой.
- Атлет ловит перчаткой софтбольный мяч, направленный в его сторону с двух метров, с поддержкой.
- У атлета на руку надета софтбольная перчатка-ловушка, он стоит или сидит лицом к тренеру в течение 10 секунд без поддержки.
- Атлет ловит перчаткой софтбольный мяч, направленный в его сторону с двух метров, без поддержки.

Возможные Модификации Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Навык ловли софтбольного мяча

- При необходимости можно увеличить/уменьшить расстояние между атлетом и направляющим мяч.
- Используйте мячи разного размера, веса, цвета и состава.
- При необходимости можно изменить размер, вес и форму перчатки-ловушки.
- Внешняя часть перчатки может быть покрыта материалом Velcro, и при использовании теннисного мяча от будет прилипать к перчатке.
- Следует начинать действие, положив первый мяч в перчатку атлета, чтобы он почувствовал мяч.
- Постепенно расстояние между направляющим и атлетом должно увеличиваться.
- Скажите атлету «следить за мячом».

Меры предосторожности по обеспечению безопасности

- Обеспечьте наличие достаточного места для выполнения упражнений по данному навыку.
- Мяч должен быть направлен в сторону атлета с безопасной скоростью.
- Всегда находитесь рядом с атлетом.

Официальный Вид Спорта Специал Олимпикс	Спортивный навык Программы Развития Двигательной Активности
Софтбол	Бросок софтбольного мяча
Бросок софтбольного мяча в Программе Развития Двигательной Активности ведет к участию в виде программы - Бросок софтбольного мяча.	

Оборудование	Уровни поддержки
<ol style="list-style-type: none"> 1. Подходящий по размеру и весу мяч (из пенопласта, софтбольный мяч, уифл-бол, пластиковый мяч). 2. Измерительная лента, конусы, кольца. 	<p>Полная поддержка Тренер постоянно поддерживает атлета во время выполнения данного навыка.</p> <p>Частичная поддержка Тренер может касаться и направлять атлета, но не поддерживать его и не помогать ему постоянно во время выполнения данного навыка.</p> <p>Без поддержки Атлет выполняет движение или задание самостоятельно без помощи со стороны тренера.</p>

Описание Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Бросок софтбольного мяча

1. Атлет занимает позицию стоя или сидя (самостоятельно или с помощью тренера) у линии броска.
2. Атлет получает софтбольный мяч (тренер кладет мяч в ведущую руку атлета или атлет сам берет мяч).
3. Скажите атлету бросить мяч.
4. Атлет выполняет бросок мяча самостоятельно или с поддержкой.

Подготовка к навыку броска софтбольного мяча по Программе МАТР

- Атлет держит софтбольный мяч в руке в течение пяти секунд с поддержкой.
- Атлет держит и отпускает софтбольный мяч с поддержкой.
- Атлет держит, а затем бросает софтбольный мяч на другую сторону стола с поддержкой.
- Атлет держит софтбольный мяч в руке в течение пяти секунд без поддержки.
- Атлет держит и отпускает софтбольный мяч без поддержки.
- Атлет держит, а затем бросает софтбольный мяч на другую сторону стола без поддержки.

Примечание:

Если атлет может самостоятельно выполнить бросок мяча в требуемом направлении, он квалифицируется для участия в официальном соревновании Специал Олимпикс – Бросок софтбольного мяча.

Возможные Модификации Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Бросок софтбольного мяча.

- Используйте мячи разного размера, веса, цвета и состава.
- Используйте коробку, корзину или стоящего на определенном расстоянии тренера как цель для развития мотивации совершить бросок на большее расстояние.
- Для развития мотивации при удачном броске следует включать звуковой сигнал или зажигать красный фонарь.

Меры предосторожности по обеспечению безопасности

- Следует обеспечить наличие достаточного места для выполнения атлетом требуемых действий.
- Поддержите атлета, чтобы он не потерял равновесие после броска и не упал.
- Всегда находитесь рядом с атлетом.

Официальный Вид Спорта Специал Олимпикс	Спортивный навык Программы Развития Двигательной Активности
Софтбол	Удар по статичному софтбольному мячу
Удар по статичному софтбольному мячу в Программе Развития Двигательной Активности ведет к участию в виде программы - Удар по летящему софтболу мячу.	

Оборудование	Уровни поддержки
<ol style="list-style-type: none"> 1. Мяч соответствующего веса и размера. 2. Бита соответствующего веса и размера. 3. Площадка «ти» для бэттинга, подставка, конус. 	<p>Полная поддержка</p> <p>Тренер постоянно поддерживает атлета во время выполнения данного навыка.</p> <p>Частичная поддержка</p> <p>Тренер может касаться и направлять атлета, но не поддерживать его и не помогать ему постоянно во время выполнения данного навыка.</p> <p>Без поддержки</p> <p>Атлет выполняет движение или задание самостоятельно без помощи со стороны тренера.</p>

Описание Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Удар по статичному софтбольному мячу

1. Атлет занимает позицию стоя или сидя (самостоятельно или с помощью тренера) лицом к площадке «ти» для бэттинга.
2. Атлет самостоятельно или с помощью тренера становится в позицию для бэттинга, держит биты с ведущей стороны.
3. Скажите атлету битой сбить мяч с площадки «ти».
4. Атлет сбивает мяч с площадки «ти» самостоятельно или с поддержкой.

Подготовка к навыку удара по статичному софтбольному мячу по Программе МАТР

- Атлет берет в руки и держит биты в течение 10 секунд с поддержкой.
- Атлет держит биты в готовности к удару в течение пяти секунд с поддержкой.
- Атлет выполняет махи битой с поддержкой.
- Атлет берет в руки и держит биты в течение 10 секунд без поддержки.
- Атлет держит биты в готовности к удару в течение пяти секунд без поддержки.
- Атлет выполняет махи битой без поддержки.

Примечание:

Если атлет может самостоятельно сбить мяч с площадки «ти» без помощи со стороны тренера, он квалифицируется для участия в официальном соревновании Специал Олимпикс – Удар по летящему софтбольному мячу.

Возможные Модификации Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Удар по статичному софтбольному мячу.

- Атлет может нанести удар по мячу, держа биты в одной руке.
- Используйте мячи разного размера, веса и цвета.
- Используйте биты разного размера, веса и длины.
- Мяч подвешивается на достигаемом от атлета расстоянии.
- Прикрепите маленький колокольчик к подвешенному мячу, чтобы атлет услышал звон колокольчика, когда он попадает по мячу битой.

Меры предосторожности по обеспечению безопасности

- Следует обеспечить наличие достаточного места для выполнения атлетом требуемых действий.
- К подвешенному мячу следует прикрепить вторую нить, с помощью которой тренер сможет контролировать отскок мяча, чтобы мяч не ударил атлета.
- Поддержите атлета, чтобы он не потерял баланс после удара и не упал.
- Всегда находитесь рядом с атлетом.
- Избегайте нанесения травм самому себе: отойдите в сторону, когда атлет делает размах, и не ударьте себя, когда Вы помогаете атлету выполнить размах.

Официальный Вид Спорта Специал Олимпикс	Спортивный навык Программы Развития Двигательной Активности
Настольный теннис	Удар ракеткой настольного тенниса по мячу
Удар ракеткой по мячу в Программе Развития Двигательной Активности ведет к участию в виде программы - Возвратный удар в настольном теннисе.	

Оборудование	Уровни поддержки
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ракетка соответствующего веса и размера. 2. Мяч. 3. Стол для настольного тенниса. 	<p>Полная поддержка Тренер постоянно поддерживает атлета во время выполнения данного навыка.</p> <p>Частичная поддержка Тренер может касаться и направлять атлета, но не поддерживать его и не помогать ему постоянно во время выполнения данного навыка.</p> <p>Без поддержки Атлет выполняет движение или задание самостоятельно без помощи со стороны тренера.</p>

Описание Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Удар ракеткой по мячу

1. Атлет занимает позицию стоя или сидя (самостоятельно или с помощью тренера) лицом к столу.
2. Положите ракетку в ведущую руку атлета.
3. Бросьте мяч в сторону атлета.
4. Скажите атлету отбить мяч ракеткой.
5. Атлет отбивает мяч ракеткой самостоятельно или с поддержкой.

Подготовка к навыку удара ракеткой по мячу в настольном теннисе по Программе МАТР

- Атлет берет в руки ракетку с поддержкой.
- Атлет берет в руки и держит ракетку в течение пяти секунд с поддержкой.
- Атлет размахивает ракеткой в течение пяти секунд с поддержкой.
- Атлет ударяет ракеткой по неподвижному мячу с поддержкой.
- Атлет берет в руки ракетку без поддержки.
- Атлет берет в руки и держит ракетку в течение пяти секунд без поддержки.
- Атлет размахивает ракеткой в течение пяти секунд без поддержки.
- Атлет ударяет ракеткой по неподвижному мячу без поддержки.

Примечание:

Если атлет может самостоятельно отбить мяч назад бросающему данный мяч без помощи со стороны тренера, он квалифицируется для участия в официальном соревновании Специал Олимпикс – Возвратный удар в настольном теннисе.

Возможные Модификации Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Удар ракеткой по мячу.

- Атлет может отбивать мяч с правой и с левой стороны.
- Атлет может отбивать мяч рукой.
- Используйте ракетку подходящего размера и веса.
- Используйте мячи разного размера, веса и цвета.
- Используйте стол разного размера.
- Мяч подвешивается на достигаемом от атлета расстоянии для обучения атлета удару по мячу.
- Направляйте мяч в сторону атлета с разной скоростью.
- Прикрепите маленький колокольчик к подвешенному мячу, чтобы атлет слышал звон колокольчика, когда он попадает по мячу ракеткой.
- Для развития мотивации при попадании ракеткой по мячу следует включать звуковой сигнал или зажигать красный фонарь.

Меры предосторожности по обеспечению безопасности

- Всегда находитесь рядом с атлетом.
- Поддержите атлета, чтобы он не потерял равновесие после удара и не упал.
- Следует обеспечить наличие достаточного места для выполнения атлетом требуемых действий.
- Отойдите в сторону, когда атлет размахивается ракеткой для удара, чтобы не получить травму.

Официальный Вид Спорта Специал Олимпикс	Спортивный навык Программы Развития Двигательной Активности
Теннис	Удар теннисной ракеткой по мячу
Удар теннисной ракеткой по мячу в Программе Развития Двигательной Активности ведет к участию в виде программы - Нацеленный удар в теннисе.	

Оборудование	Уровни поддержки
1. Ракетка (юниорский размер). 2. Мяч для тенниса.	Полная поддержка Тренер постоянно поддерживает атлета во время выполнения данного навыка. Частичная поддержка Тренер может касаться и направлять атлета, но не поддерживать его и не помогать ему постоянно во время выполнения данного навыка. Без поддержки Атлет выполняет движение или задание самостоятельно без помощи со стороны тренера.

Описание Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Удар теннисной ракеткой по мячу

1. Атлет занимает позицию стоя или сидя (самостоятельно или с помощью тренера).
2. Положите мяч на подставку или площадку «ти» на достигаемом от атлета расстоянии.
3. Атлет берет ракетку в ведущую руку самостоятельно или с помощью тренера.
4. Скажите атлету ударить по мячу ракеткой.
5. Атлет наносит удар по мячу ракеткой самостоятельно или с поддержкой.

Подготовка к навыку удара теннисной ракеткой по мячу по Программе МАТР

- Атлет берет в руки ракетку с поддержкой.
- Атлет берет в руки и держит ракетку в течение пяти секунд с поддержкой.
- Атлет размахивает ракеткой в течение пяти секунд с поддержкой.
- Атлет берет в руки ракетку без поддержки.
- Атлет берет в руки и держит ракетку в течение пяти секунд без поддержки.
- Атлет размахивает ракеткой в течение пяти секунд без поддержки.

Возможные Модификации Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Удар теннисной ракеткой по мячу.

- При необходимости следует предоставить вспомогательные приспособления для помощи атлету по удержанию ракетки в руках.
- Используйте надувной шарик при обучении атлета удару.
- Используйте подвешенный теннисный мяч при обучении атлета удару.
- При необходимости изменяйте высоту расположения подвешенного мяча или шарика в зависимости от способностей атлета.
- Используйте мячи разного размера и цвета.
- При необходимости измените размер и длину ракетки.

Меры предосторожности по обеспечению безопасности

- Поддержите атлета, чтобы он не потерял баланс после удара и не упал.
- Отойдите в сторону, когда атлет размахивается ракеткой для удара по мячу, чтобы не получить травму.

Официальный Вид Спорта Специал Олимпикс	Спортивный навык Программы Развития Двигательной Активности
Волейбол	Бросок волейбольного мяча
Бросок волейбольного мяча в Программе Развития Двигательной Активности ведет к участию в виде программы - Передача волейбольного мяча сверху.	

Оборудование	Уровни поддержки
1. Волейбольный мяч. 2. Сетка.	<p>Полная поддержка Тренер постоянно поддерживает атлета во время выполнения данного навыка.</p> <p>Частичная поддержка Тренер может касаться и направлять атлета, но не поддерживать его и не помогать ему постоянно во время выполнения данного навыка.</p> <p>Без поддержки Атлет выполняет движение или задание самостоятельно без помощи со стороны тренера.</p>

Описание Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Бросок волейбольного мяча

1. Атлет занимает позицию стоя или сидя (самостоятельно или с помощью тренера) в двух метрах от сетки высотой 1,5 метра.
2. Атлет сам берет мяч или тренер кладет мяч ему в руки.
3. Скажите атлету перебросить мяч через сетку.
4. Атлет перебрасывает мяч через сетку самостоятельно или с поддержкой.

Подготовка к навыку броска волейбольного мяча по Программе МАТР

- Атлет берет в руки и держит волейбольный мяч в течение пяти секунд с поддержкой.
- Атлет берет в руки и отпускает волейбольный мяч с поддержкой.
- Атлет берет в руки и бросает волейбольный мяч в сторону сетки с поддержкой.
- Атлет берет в руки и держит волейбольный мяч в течение пяти секунд без поддержки.
- Атлет берет в руки и отпускает волейбольный мяч без поддержки.
- Атлет берет в руки и бросает волейбольный мяч в сторону сетки без поддержки.

Возможные Модификации Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Бросок волейбольного мяча.

- Используйте мячи разного размера, цвета и состава.
- При необходимости опустите сетку ниже.
- При необходимости можно увеличить/уменьшить расстояние между атлетом и сеткой.
- Для развития мотивации при удачном броске мяча через сетку следует включать звуковой сигнал или зажигать красный фонарь.

Меры предосторожности по обеспечению безопасности

- Поддержите атлета, чтобы он не потерял равновесие после удара и не упал.
- Всегда находитесь рядом с атлетом.
- Обеспечьте наличие достаточного места для выполнения атлетом требуемых действий.

Официальный Вид Спорта Специал Олимпикс	Спортивный навык Программы Развития Двигательной Активности
Волейбол	Верхняя/нижняя подача
Верхняя/нижняя подача в Программе Развития Двигательной Активности ведет к участию в виде программы - Подача в волейболе.	

Оборудование	Уровни поддержки
<ol style="list-style-type: none"> 1. Модифицированный волейбольный мяч. 2. Подвешенный волейбольный мяч. 3. Сетка. 	<p>Полная поддержка</p> <p>Тренер постоянно поддерживает атлета во время выполнения данного навыка.</p> <p>Частичная поддержка</p> <p>Тренер может касаться и направлять атлета, но не поддерживать его и не помогать ему постоянно во время выполнения данного навыка.</p> <p>Без поддержки</p> <p>Атлет выполняет движение или задание самостоятельно без помощи со стороны тренера.</p>

Описание Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Верхняя/Нижняя Подача

1. Атлет занимает позицию стоя или сидя (самостоятельно или с помощью тренера) на расстоянии 9 метров от сетки высотой 1,5 метра.
2. Атлет сам берет мяч или тренер кладет мяч ему в руки.
3. Скажите атлету ударить по мячу сверху или снизу.
4. Атлет выполняет подачу мяча самостоятельно или с поддержкой.

Подготовка к навыку верхней/нижней подачи волейбольного мяча по Программе МАТР

Нижняя подача

- Атлет двигает рукой вперед и назад в течение 10 секунд с поддержкой.
- Атлет двигает рукой вперед и назад, имитируя нижнюю подачу, с поддержкой.
- Атлет двигает рукой вперед и назад, имитируя нижнюю подачу, в течение 10 секунд с поддержкой.
- Атлет двигает рукой вперед и назад, имитируя нижнюю подачу, без поддержки.

Верхняя подача

- Атлет двигает рукой вперед и назад в течение 10 секунд с поддержкой.
- Атлет двигает рукой вперед и назад, имитируя верхнюю подачу, с поддержкой.
- Атлет (с поддержкой) верхней подачей ударяет по мячу, который держит на вытянутых руках тренер.
- Атлет двигает рукой вперед и назад, имитируя верхнюю подачу, в течение 10 секунд без поддержки.
- Атлет двигает рукой вперед и назад, имитируя верхнюю подачу, без поддержки.
- Атлет (без поддержки) с помощью верхней подачей ударяет по мячу, который держит на вытянутых руках тренер.

Возможные Модификации Спортивного Навыка Программы Развития Двигательной Активности – Верхняя/нижняя подача.

- Используйте мячи разного размера, цвета и состава.
- При необходимости можно увеличить/уменьшить расстояние между атлетом и сеткой.
- При необходимости опустите сетку ниже.
- Для развития мотивации при удачной подаче мяча через сетку следует включать звуковой сигнал или зажигать красный фонарь.

Меры предосторожности по обеспечению безопасности

- Мяч подвешивается на уровне пояса атлета для тренировки нижней подачи, и на уровне головы для тренировки нижней подачи.
- Поддержите атлета, чтобы он не потерял равновесие до и после подачи и не упал.
- Прикрепите к подвешенному мячу веревку или крючок, с помощью которого Вы сможете контролировать возврат мяча после удара и не допустить удара атлета мячом.

РАЗДЕЛ VI ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ А – ГЛОССАРИЙ

Программа Развития Двигательной Активности (МАТР): спортивная программа для атлетов с глубокими серьезными отклонениями в умственном развитии, которые не могут участвовать в официальных спортивных соревнованиях Специал Олимпикс из-за низкого уровня навыков или функциональных способностей. МАТР не имеет отношение к регулярным сеансам физиотерапии, которые атлет посещает для стимулирования развития и реабилитации.

Атлеты с глубокими серьезными отклонениями в умственном развитии: атлеты, чьи спортивные навыки недостаточно развиты для участия в официальных спортивных соревнованиях Специал Олимпикс для атлетов с низким уровнем способностей.

Функциональная способность: наличие гибкости и достаточной силы у атлета для выполнения требуемых действий, а также способность понимать указания.

Команда поддержки: диагностическая команда специалистов, отобранная для оказания помощи данному атлету. В данную команду могут входить: доктор, психолог, социальный работник, учитель, физиотерапевт, логопед-дефектолог, медсестра и др.

Полная поддержка: тренер поддерживает или помогает атлету во время выполнения всего движения.

Частичная поддержка: тренер может касаться и направлять атлета, но не поддерживать его и не помогать ему постоянно во время выполнения всего движения.

Без поддержки: атлет выполняет движение или полностью все упражнение без поддержки со стороны тренера.

Осязательные подсказки: касание части тела или физический перенос части тела атлета до, во время и после выполнения требуемого движения. Данные подсказки подталкивают атлета к выполнению требуемого движения.

Устные подсказки: устные указания до, во время и после выполнения требуемого движения. Данные подсказки подталкивают атлета к выполнению требуемого движения.

Визуальные подсказки: визуальные сигналы и знаки до, во время и после выполнения требуемого движения. Данные подсказки подталкивают атлета к выполнению требуемого движения.

Тренер-ровесник атлета: человек примерно одинакового с атлетом возраста, который под руководством сертифицированного тренера МАТР помогает атлету в течение восьминедельной тренировочной программы.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б - ССЫЛКИ**Список Литературы**

Auxter D., Pyfer J., and C. Huettig. 2005. *Principles and methods of adapted physical education and recreation*. St. Louis: Mosby.

Block, M.E., Conatser, P., Montgomery, R., Flynn, L., Munson, D., & Dease, R. 2001. Effects of peer tutoring on the motor and affective behaviors of students with severe disabilities. *Palaestra* 17(4): 34-39.

Block, M.E. 1992. What is appropriate physical education for students with the most profound disabilities? *Adapted Physical Activity Quarterly* 9: 197-213.

Block, M.E., & Block, V.E. 1999. Functional v. developmental motor assessment for children with severe disabilities. In P. Jansma (Ed.), *The psychomotor domain and the seriously handicapped* (4th. ed.) (pp. 89-100). Lanham, MD: University Press of America.

Bowe, F. 1995. *Birth to five: Early childhood special education*. New York: Delmar.

Bredenkamp S. 1992. *Developmentally appropriate practice in early childhood programs serving children from birth through 8*. Washington, DC: National Association for the Education of Young Children.

Cowden, J., and C. Torrey. 1995. A ROADMAP for assessing infants, toddlers, and preschoolers: the role of the adapted motor developmentalist. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 12: 1-11.

Dummer., Et al. 1987. Attributes of athletes with cerebral palsy. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 4: 278-292.

Fraser, B, Hensinger., R., and J. Phelps. 1987. *Physical Management of multiple handicaps*: Baltimore: Paul H. Brookes Publishing Company.

Gallahue, D.L. & Ozum, J. 1998. *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. Boston: McGraw-Hill.

Haley S. 1986. Postural reactions in infants with Down Syndrome: relationship to motor milestone development and age. *Journal of the American Physical Therapy Association*, 66: 17-22

Myall J., and G. Desharnair. 1995. *Positioning in a wheelchair, a guide for professional caregivers of the disabled adult*. Thorofare, NJ. Slack.

Meisels S., and S. Provence. 1989. *Screening and assessment: guidelines for identifying young disabled and developmentally vulnerable children and their families*. Washington DC: National Center for Clinical Infant Programs.

Payne, V., and L. acs. 1995. *Human motor development: A lifespan approach*. Mountain View, CA: Mayfield.

Sherrill, C. 2005. *Adapted physical activity, recreation and sport: Cross disciplinary and lifespan*. Madison, WI: McGraw-Hill.

Piper M., and J. Darrah. 1994. *Motor assessment of the developing infant*. Philadelphia: WB Saunders.

Ruoti, R., Morris, D., and A. Cole. 1996. *Aquatics rehabilitation*. Baltimore: Lippicott, Williams and Wilkins.

Schlein., S, and M. Ray. 1988. *Community recreation and persons with disabilities*. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing Company.

Tecklin, J. 1998. *Pediatric physical therapy*. Baltimore: Lippicott, Williams and Wilkins.

Trombly, C., and M. Radomski. 2001. *Occupational Therapy for physical dysfunction*. Baltimore: Williams and Wilkins.

Winnick, J. (Ed) 2000. *Adapted Physical Education and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Woollacott, M. 2000. *Motor control - theory and practical applications*. Baltimore: Lippicott, Williams and Wilkins.

Организации

American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, 1990 Association Drive, Reston, VA 22091. www.aahperd.org/

American Foundation for the Blind, Inc., 15 West 16th Street, New York, NJ 10011. www.afb.org/

Association for Persons with Severe Handicaps, 7010 Roosevelt Way, NE, Seattle, WA 98115.
www.tash.org

Epilepsy Foundation of America, 4351 Garden City Drive, Suite 406, Landover, MD 20785.
www.epilepsyfoundation.org/

Council for Exceptional Children, 1920 Association Drive, Reston, VA 22091. www.cec.sped.org/

Information Center for Individuals with Disabilities, 20 Providence Street, Room 329, Boston, MA 02116

National Down Syndrome Society, 141 5th Avenue, New York, NY 10010. www.ndss.org/

National Easter Seal Society, 2023 W. Ogden Avenue, Chicago, IL 60612. www.easterseals.com/

National Head Injury Foundation, 280 Singletary Lane, Framingham, MA 01701. www.headinjury.com/

National Paraplegia Foundation, 333 North Michigan Avenue, Chicago, IL 60601. www.sp-foundation.org/

National Spinal Cord Injury Foundation, 369 Elliot Street, Newton Upper Falls, MA 02164.
www.spinalcord.org/

National Wheelchair Athletic Association, 2107 Templeton Gap Road., Suite C, Colorado Springs, CO 80907. www.wsusa.org/wsusa/

Special Olympics, Inc., 1133 19th Street, NW, Washington, DC 20005. www.specialolympics.org

United Cerebral Palsy Association, 66 E. 34th Street, New York, NY 10016 www.ucp.org/

United States Association for Blind Athletes, 55 West California Avenue, Beach Haven Park, NJ 08008.
www.usaba.org/

ПРИЛОЖЕНИЕ В – ВОПРОСЫ ЗДОРОВЬЯ И БЕЗОПАСНОСТИ

Движения, влияющие на выполнение атлетом упражнений.

У некоторых атлетов Программы Развития Двигательной Активности могут быть очень ограниченные моторные навыки. Как правило, здоровый ребенок рождается с примерно 100 рефлексам, включая примитивные рефлексы, которые выражаются в произвольной реакции на раздражение. Стимулятором на реакцию может быть позиция, в которую положен атлет, наклон или поворот головы, прикосновение или звук. На начальной стадии развития атлеты слабо контролируют свою осанку и имеют ограниченные навыки движения. Дальнейшее моторное развитие зависит от наличия данных рефлексов и развивающихся способностей атлета контролировать их. Если уже развитые рефлексы не будут интегрированы в процесс развития моторных навыков на более высоком уровне, это окажет негативное влияние на развитие способностей выполнять более сложные движения. Когда атлет МАТР находится на начальном уровне развития моторных навыков, его атлетические способности очень ограничены.

Для правильного планирования тренировочной программы для атлетов МАТР сертифицированные тренеры должны знать о движениях, влияющих на выполнение атлетами упражнений. Одни движения создают проблемы во время выполнения спортивных упражнений, а другие не позволяют атлету выполнить спортивный навык без поддержки. У атлетов может быть нарушен баланс, они могут плохо держать голову, иметь ограничения в поворотах тела. Некоторые атлеты могут начать выполнение движения, но затем прекратить выполнение из-за шума или других действий, происходящих в комнате. Это в свою очередь может вызвать резкое движение отдельной части тела или всего тела. Данные нежелательные неконтролируемые действия могут поставить под угрозу здоровье и безопасность атлета. Кроме наличия глубоких серьезных отклонений в умственном развитии некоторые атлеты МАТР могут иметь такие индикаторы дополнительных нарушений нервной системе, как:

Измененный мышечный тон

Плохое удержание головы

Задержка примитивных рефлексов и реакций

Ограниченные способности поворота тела или движения тела

Непроизвольные движения

Измененная походка

Плохое удержание равновесия

Ограниченное или полностью отсутствующее понимание назначения собственных частей тела.

Тренеры МАТР должны знать признаки изменения мышечной массы, рефлексов и реакций для того, чтобы не нанести атлетам серьезных травм и помочь им выполнить как можно большее количество спортивных упражнений. Для того, чтобы получить данную информацию, тренер должен проконсультироваться с родителями атлета, его помощниками, учителями адаптивного физического воспитания, физиотерапевтами, терапевтами и/или медсестрами. Ниже приведена информация о мышечной массе, рефлексах и реакциях, знание которой необходимо в Программе Развития Двигательной Активности.

Мышечный тон

Мышечный тон (сокращения и расслабления мышц) контролируется нервной системой. Мышечный тон способствует удержанию осанки и помогает координации движений и действий. Не смотря на то, что мышечный тон контролируется центральной нервной системой, у атлета может произойти непроизвольное сокращение мышц. Измененный/аномальный мышечный тон влияет на силу, гибкость, ловкость, стойкость и выносливость атлета, а также на работу сердечно-сосудистого аппарата и общее выполнение спортивного навыка.

Есть три состояния мышечного тона, которые могут оказать влияние на движения атлета МАТР. Данные состояния вызываются нарушениями центральной нервной системы. Мышечный тон может быть гипотоническим, гипертоническим и флуктуационным. Гипотонический мышечный тон характеризуется низким или полностью отсутствующим напряжением в мышечной массе. О таких атлетах говорят, что у них низкий уровень мышечного тона. У многих атлетов с синдромом Дауна руки постоянно «висят». Это происходит потому, что суставы окружены гипотоническими мышцами. Гипертоническим мышечным тоном называется состояние наличия чрезмерного напряжения в мышечной массе. Гипертонические мышцы затрудняют движения конечностями и суставами. Флуктуационным мышечным тоном называется состояние, при котором мышечный тон может меняться между гипотоническим и гипертоническим.

Хватка ладонью

Хватка ладонью – это рефлекс, который заставляет человека хватать предмет, положенный в его ладонь. Атлеты, находящиеся на первой стадии функционального развития, должны быть способны схватить палец или предмет, положенный в их ладони. Если атлеты уже перешли на вторую стадию функционального развития, они должны быть способны схватить мяч, а затем отпустить его, чтобы схватить другой предмет или мяч. Многие атлеты способны схватить мяч или ракетку, однако не могут отпустить предмет из-за рефлекса (персеверация рефлекса). Потребуется много терпения со стороны тренера и много упорных тренировок до того, пока атлет научится отпускать предмет.

Рефлекс испуга

Рефлекс испуга заставляет атлета выгнуть спину и вытянуть в стороны руки и ноги. Стимулятором на данную реакцию может стать громкий звук, резкое движение головой атлета, яркий поток света или даже касание полости живота. После рефлекса атлет расслабляется и возвращается в предыдущую позицию. Для главного тренера и/или тренера-ровесника атлета очень важно знать, у каких атлетов есть рефлекс испуга. Если такой атлет будет оставлен без присмотра во время действия рефлекса, он может получить тяжелую травму.

Ответная реакция на силу притяжения

Ответная реакция на силу притяжения проявляется, если положить атлета на спину или на живот. Сила притяжения оказывает воздействие на голову и притягивает атлета к полу. Такие упражнения, как выпрямление рук и ног, складывание их вместе, подъем конечностей против силы притяжения

помогают атлетам развивать способности контролировать движения конечностей, удерживать осанку и баланс.

Рефлекс Tonic Labyrinthine Prone (TLP)

Рефлекс Tonic Labyrinthine Prone происходит, когда атлет лежит на животе. Голова и конечности атлета самопроизвольно согнутся и прижмутся к полу. Голова склоняется к груди, а бедра, колени, локти и плечи сгибаются и прижимаются к полу или к животу атлета. Рефлекс может быть настолько сильным, что бедра отрываются от пола.

Рефлекс Tonic Labyrinthine Supine (TLS)

Если атлета, у которого есть Рефлекс Tonic Labyrinthine Supine, положить на спину, ответная реакция на силу притяжения заставляет голову и конечности вытянуться. Затылок прижимается к полу, ноги и руки также притягиваются к полу. В редких случаях спина атлета может выгнуться дугой таким образом, что верхняя часть тела полностью поднимается над полом и весь вес удерживается плечами и бедрами.

У некоторых атлетов есть рефлекс TLP и TLS. При наличии данных двух рефлексов у атлета возникают сложности с поднятием головы или любой конечности против силы притяжения. У них нет достаточной силы в мышечной массе, чтобы преодолеть силу притяжения, которая притягивает их к полу. Если положить такого атлета на спину и попросить его поднять голову или руку, чтобы ударить по мячу, вероятность того, что атлет не сможет это сделать, велика. Тренеры должны внимательно следить за таким атлетом, так как он быстро устает и не может сидеть или стоять продолжительный промежуток времени. Если такой атлет сидит в коляске, при попытке ударить по мячу он может выскользнуть из коляски и сила притяжения притянет его к полу.

Рефлекс ассиметричных движений шеи (Asymmetrical Tonic Neck)

Рефлекс ассиметричных движений шеи (Asymmetrical Tonic Neck) происходит, когда голова повернута направо или налево. Когда лицо атлета повернуто к правой стороне тела, правая нога и рука вытягиваются, а левая нога и рука сгибаются. Данная позиция похожа на позицию фехтовальщика. Если голова атлета повернута влево, происходит противоположное: левая нога и нога вытягиваются, а правая нога и рука сгибаются.

При наличии рефлекса ассиметричных движений шеи атлеты не могут выполнять определенные движения. Если атлет пытается бросить мяч и поворачивает голову, чтобы посмотреть на мяч, его рука с этой стороны вытягивается. Так как рука уже вытянута вперед, атлет не может ее согнуть и сможет выполнить бросок мяча только движением всей руки вперед от плеча. Атлет также может попробовать не смотреть на бросающую руку, так как в данном случае он сможет согнуть руку и бросить мяч. Данный рефлекс ограничивает способности ходьбы. Если атлет посмотрит в сторону при движении, противоположная нога и рука могут резко согнуться и атлет упадет.

У атлетов с рефлексом ассиметричных движений шеи также могут возникать трудности с одновременным использованием обеих рук. Поворот головы в одну из сторон приводит к выпрямлению одной руки и сгибанию второй. Поэтому во время тренировок всегда следует класть мяч или другие предметы на центральную часть тела атлета, чтобы ему не надо было поворачивать голову. Если мяч не будет положен на центральную часть тела атлета, произойдет данный рефлекс, и атлет не будет способен выполнить спортивный навык.

Рефлекс симметричных движений шеи (Symmetrical Tonic Neck) - STNR

Рефлекс симметричных движений шеи (Symmetrical Tonic Neck) происходит, когда голова (шея/подбородок) повернута вперед или назад. Руки выполняют такое же движение как и голова, а ноги – противоположное. Например, когда голова атлета повернута вперед к груди, руки также сгибаются к груди, а ноги выпрямляются. Если голова атлета откинута назад, ноги сгибаются и руки выпрямляются.

Атлеты с таким рефлексом не могут выполнять многие спортивные упражнения. Например, когда атлет пытается ударить клюшкой для гольфа по мячу и наклоняет голову вниз, чтобы посмотреть на мяч, движение головы приводит в действие рефлекс симметричных движений шеи. Рефлекс не только заставляет атлета согнуть руки, что удаляет клюшку от мяча, но и выпрямить ноги.

Рефлекс симметричных движений шеи также оказывает воздействие на навыки ходьбы. Если при ходьбе атлет посмотрит вверх, его руки выпрямятся, а ноги согнутся. Атлет теряет равновесие и падает. Атлет может двигаться только при прямом расположении головы (без поворотов вверх или вниз). Упражнения для таких атлетов должны быть подобраны с наибольшей осторожностью, чтобы не нанести ущерба здоровью атлета и способствовать его развитию.

Рефлекс позитивной поддержки (Positive Support Reflex)

Данный рефлекс имеет место при соприкосновении сесамовидной кости ноги с полом. Атлеты, у которых нет данного рефлекса, при соприкосновении сесамовидной кости ноги с полом просто защелкивают/выпрямляют колени. А атлеты, у которых есть данный рефлекс, имеют тенденцию ходить на сесамовидных костях ног, и они не могут при шаге сначала ступить на пятку.

Наличие у атлета рефлекса позитивной поддержки наиболее ярко проявляется, когда атлет пытается сесть на стул или встать со стула. Если сесамовидная кость его ступни ударяется о пол, ноги резко выбрасываются и атлет падает на стул или со стула. Поэтому, чтобы сесть на стул или встать со стула, атлет сначала должен поставить на пол полностью ступню или пятку. Если атлет пытается встать со стула, он должен подвинуться на край стула до того, как поставить ступню на пол. Если атлет пытается сесть на стул, он должен наклониться (присесть) назад и занести бедра над стулом до того, как сесть.

Опоры на руках

Реакция опоры на руках используется для поддержания равновесия. Первая реакция – опора на руках вперед. Руки атлета расположены на полу перед телом, ладонями вниз. На первой стадии развития атлет способен поддержать равновесие в положении сидя с помощью рук, расположенных на полу по бокам. На второй стадии развития атлет способен поддерживать себя, расположив руки на полу за спиной.

Тренерам следует уделять особое внимание атлетам, у которых только развиты навыки опоры на руках перед собой. Если такой атлет уберет одну руку, чтобы ударить по мячу, вероятнее всего, он потеряет равновесие и упадет. В данном случае тренеры должны оказать такому атлету дополнительную поддержку с каждой стороны и со спины.

Вопросы здоровья

У атлетов с глубокими серьезными отклонениями в умственном развитии также могут быть дополнительные проблемы с физическим развитием. К наиболее часто встречающимся проблемам относятся сниженная работоспособность сердца, плохое кровообращение, астма, неспособность выдерживать слишком высокую или низкую температуру, аллергии. Ниже приведена информация по данным проблемам для тренера МАТР:

Пролежни

Пролежни (декубитальная гангрена) - изъязвление участка кожи, образующееся при его раздражении и длительном постоянном давлении на него части тела. Опасность появления пролежней существует у всех лежачих атлетов. Пролежни не являются результатом спортивных действий атлета, однако существенно ограничивают его возможности. При возникновении пролежней возникают трудности с их контролем, что нарушает тренировочную программу атлета. Лечение пролежней должно проводиться родителями атлета или медицинскими работниками.

Медикаменты

Тренеры должны знать, какие медикаменты принимают их атлеты, и побочные эффекты данных препаратов. Побочные эффекты многих препаратов, которые принимают атлеты с глубокими серьезными отклонениями в умственном развитии, могут нарушить тренировочную программу атлетов. К таким побочным эффектам относятся сонливость, двоение, нарушения равновесия и судороги. Некоторые препараты также увеличивают чувствительность атлета к теплу и солнечным лучам. Даже короткий промежуток времени на солнце может привести к солнечным ожогам, полному обезвоживанию организма, судорогам, истощению и солнечному удару.

Обезвоживание организма

Обезвоживание организма – очень важный вопрос для всех атлетов, однако он стоит особенно остро для атлетов МАТР, так как из-за нарушений речи они не могут попросить воды. Обезвоживание организма ведет к повышению температуры тела, что в свою очередь вызывает судороги мышц, истощение и солнечный удар. Тренеры должны принять меры к недопущению обезвоживания организма своих атлетов. Чрезмерное выделение пота является знаком истощения, а отсутствие пота и наличие горячей и сухой кожи указывает на солнечный удар. В данных случаях атлет должен быть немедленно перенесен в тень, укрыт холодными полотенцами и хорошенько напоен жидкостью.

Припадки

У некоторых атлетов МАТР могут быть припадки. Тренеры таких атлетов должны заранее получить информацию у родителей/помощников таких атлетов о требуемых действиях во время и после припадка. Причина припадков не всегда четко ясна, однако тренеры должны помнить о возможности возникновения припадков, знать сигналы и индикаторы скорого наступления припадка, а также предпринимать требуемые действия по защите атлета во время припадка. Существует несколько видов припадков. Ниже приведена информация о большом судорожном припадке (grand mal) и о малом эпилептическом припадке (petit mal).

Малый эпилептический припадок проявляется кратковременной потерей сознания. Атлет не падает, а продолжает сидеть или стоять в зависимости от того, в каком положении его застал приступ.

Большой эпилептический припадок более опасен. У многих атлетов бывают предвестники эпилептического припадка в виде ауры (от греч. aura — ветерок, дуновение). Аура может быть самой разнообразной в зависимости от того, в каком участке мозга локализуется так называемая эпилептогенная зона. Различают сенсорные, моторные, вегетативные и психические ауры. Атлет

внезапно теряет сознание, падает как подкошенный (иногда при этом получая значительные телесные повреждения). Возникают тонические судороги, лицо искажено, голова и глаза часто повернуты в сторону. Эта первая тоническая фаза большого эпилептического припадка продолжается в течение нескольких секунд и сменяется фазой клонических судорог. Рекомендуется надевать на такого атлета шлем, так как это поможет избежать травмы головы во время падения.

Обеспечение безопасности атлета во время припадка очень важно. При наличии возможности тренеры должны опустить атлета на пол и убрать все потенциально опасные предметы в сторону. После прекращения припадка тренеры должны дать атлету возможность отдохнуть.

Непроизвольные движения

У некоторых атлетов с глубокими серьезными отклонениями в умственном развитии могут проявляться непроизвольные движения, которые опасны как для самого атлета, так и для окружающих. К таким непроизвольным движениям относятся как умеренные спазмы отдельной группы мышц, так и острые спазмы всего тела. Спазмы могут проявляться как реакция на громкий неожиданный звук, внезапный толчок или движение (рефлекс испуга), а также как реакция на чрезмерное или слишком быстрое растяжение мышц. Примером рефлекса на чрезмерное растяжение мышц может служить ситуация, в которой тренер помогает атлету достать мяч, который находится вне досягаемости атлета. Атлет пытается чрезмерно растянуть свои мышцы, что приводит к сильному сокращению мышц, которые возвращают руку назад в прежнее положение. Для того, чтобы не допустить рефлекс на чрезмерное растяжение мышц, тренер должен помочь атлету медленно тянуться к предмету, не перенапрягая мышцы, затем задержать положение на несколько секунд и вернуться в исходное положение. Кроме этого, рекомендуется давать атлету возможность передохнуть между попытками, так как это поможет избежать нежелательных мышечных сокращений, которые не способствуют развитию спортивных навыков. Тренеры не должны путать данные непроизвольные действия с раздраженным, агрессивным поведением атлета.

Вспомогательные средства передвижения

Некоторые атлеты МАТР с глубокими серьезными отклонениями в умственном развитии нуждаются в таких вспомогательных средствах передвижения, как трость, уголок, рамка или коляска. Тренер должен хорошо знать принципы работы данных вспомогательных средств передвижения, как их правильно использовать и как они могут помочь атлету при выполнении спортивного навыка. Кроме общих знаний о вспомогательных средствах передвижения, тренеры должны также знать и их техническую сторону (проверка исправности тормозов, проверка аккумулятора и т.д.).

Перенос атлета

Перенос – это термин, используемый для описания передвижения атлета из одного места (коляски или стула/кресла и т.д.) в другое. Тренер МАТР несет ответственность за оказание атлету, участвующему в соревнованиях МАТР, требуемой помощи. Тренер также наблюдает за своими помощниками, оказывающими атлету требуемую помощь. Для выполнения вышеперечисленных требований тренер должен знать существующие в данной стране законы касательно работы человека в роли помощника атлета или помощника по переносу. Законы в разных странах могут быть разными. Атлеты МАТР также отличаются друг от друга по физическим характеристикам и способности передвигаться без поддержки.

До переноса атлета следует принять во внимание следующие факторы:

1. Сколько весит атлет? Сколько весит тренер? Рекомендуется иметь одного поднимающего на каждые 22 кг. веса. В соответствии с данными рекомендациями получается, что атлета, который весит 45 кг., должны переносить два тренера.
2. Бывают ли у атлета припадки?
3. Есть ли у атлета деформации суставов, смещения суставов и/или мышечная контрактура?
4. Вставлены ли у атлета в позвоночнике стержни Харрингтона для исправления сколиоза?
5. Присущи ли атлету аномальные рефлексивные движения: внезапный отмах, рефлекс испуга?
6. Может ли атлет каким-либо образом помочь переносу?
7. Какой вид переноса предпочитает сам атлет? Всегда старайтесь поговорить с атлетом до переноса и узнайте его мнение.

Некоторые атлеты предпочитают выполнять спортивные упражнения сидя в коляске, а другие атлеты хотят, чтобы их перенесли на стул или на пол. Атлетам также требуется помощь с перемещением из коляски в бассейн, машину, туалет. Тренеры должны заранее проконсультироваться с родителями атлета, его помощниками, физиотерапевтом, терапевтом и/или медсестрой для получения информации о наиболее безопасном методе переноса данного атлета. Приведенные ниже советы, описание и рекомендации помогут тренерам с основными видами переносов, принятыми в МАТР.

Примечание:

При переносе можно использовать различные вспомогательные приспособления: лебедку, пращу, рампы. Тренеры должны заранее проконсультироваться с родителями атлета, его помощниками, физиотерапевтом, терапевтом и/или медсестрой для получения информации об оборудовании, которое в данное время используется при переносе данного атлета.

Перенос атлета из коляски на пол

1. Станьте лицом к атлету и объясните ему, что вы собираетесь сделать.
2. Приготовьте все оборудование и мебель до начала переноса (стул, мат и др.).
3. Постарайтесь сократить расстояние между местом нахождения атлета и местом переноса.
4. Установите коляску на тормоза.
5. До начала переноса уберите все двигающиеся части коляски, которые мешают переносу.
6. Следует ослабить все ремни, которыми атлет пристегнут к коляске.
7. Позвольте атлету помочь вам с переносом.

8. Перенос может осуществляться одним или двумя тренерами (в соответствии с требованиями) для обеспечения безопасности атлета и тренера.
9. Определите одного тренера, который будет ведущим при подъеме атлета.
10. Ведущий тренер дает сигнал (например, отсчет) для обеспечения одновременного подъема.
11. Первый тренер становится рядом с коляской, засовывает обе руки под ноги атлета (поддерживая атлета в области бедер).
12. Второй тренер стоит сзади коляски, берет атлета под руки, кладет ладони на предплечья и поднимает атлета. Верхняя часть тела атлета находится на руках тренера, поэтому очень важно, чтобы тренер правильно выполнил хватку.

Перенос атлета с пола одним человеком

Перенос атлета с пола в коляску может быть выполнен одним или двумя тренерами. При поднятии атлета очень важно выпрямлять свои колени и бедра, держа атлета близко к себе. В данном случае вы сможете избежать лишней нагрузки на свой позвоночник. Инструкция по переносу атлета с пола одним человеком:

1. Объясните атлету, что вы собираетесь сделать.
2. Установите коляску поближе к атлету и поставьте коляску на тормоза.
3. До начала переноса уберите все двигающиеся части коляски, которые мешают переносу.
4. Присядьте у бедер атлета, согните колени и бедра атлета.
5. Положите одну руку под ноги атлету (около бедер), а вторую руку положите на спину атлета в области пояса.
6. Выпрямите колени и бедра, идите к коляске и плавно опустите атлета в коляску.

Перенос атлета из коляски в паре

1. Объясните атлету, что вы собираетесь сделать.
2. Установите коляску на тормоза.
3. До начала переноса уберите все двигающиеся части коляски, которые мешают переносу.
4. Тренеры становятся с обеих сторон атлета.
5. Первый тренер берет атлета под руки, кладет ладони на предплечья. Руки тренера прижимают руки атлета к его телу, а верхняя часть тела атлета находится на руках тренера. Очень важно, чтобы тренер правильно выполнил хватку.
6. Второй тренер засовывает обе руки под ноги атлета и делает замок в области бедер.
7. Один из тренеров является ведущим, поэтому он дает команду.
8. Подъем проводится синхронно, тренеры одновременно выпрямляют колени и бедра.

Перенос атлета в бассейн в паре

1. Следуйте инструкциям по переносу атлета из коляски на пол.
2. Первый тренер поддерживает спину атлета и поднимает атлета в положение сидя (ноги атлета в бассейне).
3. Второй тренер находится в бассейне лицом к атлету. Руки тренера находятся под верхней частью ног атлета, поддерживая атлета в области бедер.
4. Первый тренер берет атлета под руки, кладет ладони на предплечья. Руки тренера прижимают руки атлета к его телу, а верхняя часть тела атлета находится на руках тренера. Очень важно, чтобы тренер правильно выполнил хватку.
5. Один из тренеров является ведущим, поэтому он дает команду.
6. Ведущий тренер дает сигнал (например, отсчет) для обеспечения одновременного входа в бассейн.
7. При входе в воду атлет надежно поддерживается руками тренеров.

Перенос атлета из бассейна в паре

1. Подведите атлета поближе к краю бассейна (используйте надувной матрац, пешком), поставьте атлета спиной к борту.

2. Первый тренер выходит из бассейна, приседает, берет атлета под руки, кладет ладони на предплечья. Руки тренера прижимают руки атлета к его телу, а верхняя часть тела атлета находится на руках тренера. Очень важно, чтобы тренер правильно выполнил хватку.
3. Второй тренер стоит лицом к атлету, он кладет свои руки под верхнюю часть ног атлета, поддерживая атлета в области бедер.
4. Один из тренеров является ведущим, поэтому он дает команду.
5. Ведущий тренер дает сигнал (например, отсчет) для обеспечения одновременного выхода из бассейна.
6. Атлет находится в позиции сидя, ноги в бассейне.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г – Пример Программы Семинара по Обучению Тренера



Девиз семинара Программы Развития Двигательной Активности – *Перейди на более высокий уровень!*

Где:

Когда:

План работы:

8:30-9:00		Регистрация. Завтрак (соки, чай, кофе, булочки)
9:00-9:45	I:	Введение в МАТР <ul style="list-style-type: none"> • Цели и задачи программы • Семь основных моторных навыков • Философия программы
9:45-10:15	II:	Организация тренировок <ul style="list-style-type: none"> • Методы • Инвентарь • Оценка • Перенос и расположение атлета: обзор существующих методов
10:15		Перерыв
10:30-11:30	III:	Разработка упражнений <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения разминки и растяжки • Упражнения, имеющие отношение к спортивным навыкам
11:30-12:15		Обед

- 12:15-12:50 IV: МАТР в действии: демонстрация учащимися школы
- 12:50-2:00 V: От теории к практике (два выбора)
- Работа в малых группах (разработка упражнения МАТР в подгруппе и последующая демонстрация всей группе)
 - Обмен опытом в большой группе
- 2:00-2:45 VI: Создание программы
- Как стать частью Специал Олимпикс?
 - Проведение Дня Вызова: методы, навыки, существующий опыт, пути улучшения
 - Привлечение учащихся как партнеров/тренеров
- 2:45-3:00 VII: Подведение итогов, оценка работы, награждения