****

**ФИТНЕС-ПРОГРАММА «ЗАНИМАЕМСЯ ДОМА»**

**Физическая подготовка** является ключевой частью миссии Специальной Олимпиады.

**Фитнес** - это состояние оптимального здоровья и работоспособности благодаря адекватной физической активности, питанию и увлажнению. Чтобы наши спортсмены были в хорошей форме, они должны практиковать здоровые привычки круглый год и всю жизнь. Фитнес-программирование дает возможность спортсменам самим заботиться о своем здоровье и физической форме, обеспечивая необходимое образование, социальную поддержку, возможности и отслеживание прогресса.

На сайте specialolympics.org вы можете найти материалы, помогающие тренерам, педагогам, семьям воспитывать здоровые привычки у спортсменов и самим вести здоровый образ жизни:

<https://resources.specialolympics.org/health/fitness?_ga=2.134134925.2014079628.1586248965-283333636.1586248965>

В 2017 году Special Olympics разработала фитнесс-программу **Special Olympics FIT5,** направленную на то, чтобы помочь спортсменам Специальной Олимпиады вести здоровый образ жизни и сохранять хорошую физическую форму.

Почему программа называется **FIT5**?

Всем известно слово фитнесс (по-английски - fitness), которое переводится как «хорошая физическая форма». Отсюда первая часть названия программы - Fit. Цифра 5 означает то, что программа **FIT5** основана на трех простых принципах:

1. тренироваться 5 дней в неделю,
2. есть 5 целых фруктов и овощей в день,
3. пить 5 бутылок воды в день (1,5 – 2 литра).

Описание программы на сайте specialolympics.org:

<https://resources.specialolympics.org/health/fitness/fit-5-page?_ga=2.21483960.2014079628.1586248965-283333636.1586248965>

**FIT5** успешно используется более чем 50 программами Специальной Олимпиады в фитнес-программах, школьных программах, спортивных тренировках и даже спортивных соревнованиях по меньшей мере в 36 странах мира.

**Мы запускаем ее в России!**

Фитнес-программа **FIT5** продемонстрировала сильное влияние на здоровье спортсменов Специальной Олимпиады:

- 32% спортсменов повысили уровень физической активности;

- более четверти спортсменов с избыточным весом потеряли не менее 3 фунтов (1,35 кг);

- спортсмены с высоким кровяным давлением в среднем улучшили свои показатели с 140/95 до 134/90.

Для работы по программе **FIT5** есть необходимые методические ресурсы:

1. **руководство** для тренеров фитнесу **FIT5** на русском языке;
2. **фитнес-карты** на русском языке, которые предлагают упражнения для развития различных двигательных способностей. Упражнения по фитнес-картам можно выполнять в тренажерном зале, на площадке или дома;
3. **видеозаписи** упражнений по трем направлениям: выносливость (Endurance); гибкость (Flexibility); сила (Strength). Упражнения представлены для 5 уровней сложности от 1 (простой) до 5 (для продвинутых спортсменов).

Для вашего удобства мы скачали все методические материалы и разместили их в одной папке по адресу: https://drive.google.com/open?id=1Opc4WII2zuAiWT1NzK3Owo4HLaNnPkw7

И вот – новая возможность.

25 марта 2020 года впервые за свою более чем 50-летнюю историю Специальная Олимпиада в сотрудничестве с WWE\* создала серию фитнес-видео для спортсменов и запустила фитнес-кампанию *«Школа силы»* в ответ на потребность спортсменов в домашних тренировках*.*



Кампания «*Школа силы»*  - новый этап в разработке фитнес-ресурсов, которые вдохновляют и побуждают спортсменов Специальной Олимпиады оставаться в форме круглый год, особенно сейчас, потому что, как и многие другие спортсмены, они не могут тренироваться и соревноваться вместе со своими товарищами по команде. Теперь более чем когда-либо спортсмены с ограниченными интеллектуальными возможностями должны поддерживать свое тело в форме и быть сильными в сложной ситуации в мире и в каждой семье.

Фитнес-кампания включает в себя четыре видеоролика различного уровня сложности в упражнениях на гибкость, силу, равновесие и выносливость, побуждающих спортсменов заниматься фитнесом на протяжении всей своей жизни.

Для участия в съемках были приглашены 6 спортсменов Специальной Олимпиады. В этом увлекательном видео-сериале супер-звезда WWE\* Бекки Линч тренирует их на ринге в серии упражнений для достижения различных уровней физической подготовки, включая уровни Superstar Trainer, Champion Trainer и Master Trainer.

«Цель состоит в том, чтобы все, независимо от их уровня физической подготовки, могли извлечь пользу из этих видеороликов», - сказала Бекки Линч. «Для меня важно присоединиться к этой кампании и поддержать тех, кто преодолевает барьеры для инклюзии».

Видео сопровождаются загружаемыми интерактивными инструментами для тренеров.

Видеоролики кампании « *Школа силы»* - это последнее дополнение в подборке фитнес-ресурсов, созданных для спортсменов Специальной Олимпиады, они дополняют серию ресурсов  и поддерживают единый подход к фитнесу, при котором люди с ограниченными интеллектуальными возможностями могут присоединиться к своим друзьям и членам семьи для тренировок у себя дома или в пути.

Фитнес-программы Специальной Олимпиады фокусируются на физической активности, увлажнении и питании и предлагают круглогодичные фитнес-клубы, занятия фитнесом для друзей и семьи, а также оздоровительные занятия.

«Фитнес играет жизненно важную роль как для физического и психического здоровья, так и для спортивных результатов. Наши спортсмены должны иметь такие же возможности, как и все остальные, чтобы быть активными, тренироваться и иметь здоровое питание. Мы меняем облик инклюзивного здоровья, предоставляя нашим спортсменам возможность улучшить свою физическую форму, даже когда мы все физически удалены друг от друга », - сказала д-р Алисия Баззано, директор по здравоохранению Special Olympics. «Люди с ограниченными интеллектуальными возможностями умирают в среднем на 16 лет раньше, чем люди без таких ограничений из-за предотвратимых причин. Мы знаем, что становление и поддержание формы могут уменьшить эти проблемы. Кампания *«Школа Силы»*  является фантастическим активом, который побуждает наших спортсменов не только расширять свои цели в области фитнеса, но и сохранять приверженность оздоровительным программам в эти трудные времена».



ВСЕ МАТЕРИАЛЫ КАМПАНИИ «ШКОЛА СИЛЫ» ВЫ МОЖЕТЕ НАЙТИ ПО ССЫЛКЕ <https://www.specialolympics.org/school-of-strength>

В программе предложен 4-недельный план тренировок, который может быть легко трансформирован под индивидуальные способности каждого спортсмена.

Русский перевод плана (трекера) –

<https://drive.google.com/open?id=1vGyyKSGFMN9dHJ_LJaIhBT-dVVL6x5HE>

Вы можете использовать этот план как основу для своей работы – или сделать подобный календарь самостоятельно.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*\* WWE (World Wrestling Entertainment, Inc.  – Всемирная федерация рестлинга) -* [*американская*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D1%91%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%A8%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8B_%D0%90%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B8)[*публичная компания*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%83%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F)*, занимающаяся проведением мероприятий [рестлинга](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B3" \o "Рестлинг), а также выпускающая*[*кинопродукцию*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D0%BD%D0%BE)*, музыку, одежду и*[*компьютерные игры*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0)*. WWE основана в*[*1952 году*](https://ru.wikipedia.org/wiki/1952_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) *и сегодня  является крупнейшей в мире федерацией рестлинга, проводящей более 500 шоу в год. Поединки в WWE не являются соревновательным спортом. WWE именует свой продукт как «спортивное развлечение».*

[*https://www.wwe.com/*](https://www.wwe.com/)