

Муниципальное бюджетное учреждение
городского округа Щелково
ЦЕНТР АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
ТУРИЗМА «СПАРТАНЕЦ»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
МБУ ГОЩ ЦАФКСиТ
"Спартанец"

от 09 января 2020 г. № 4/3

ПРОГРАММА
спортивной реабилитации и социализации для людей с
ДЦП, аутизмом, синдромом Дауна, нарушениями зрения и
слуха, другими ограниченными возможностями здоровья

«Лыжи мечты. Ролики»

г. Щёлково, МО
2020 г.

Содержание

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность занятий по Программе «Лыжи мечты. Ролики» АФК в коррекционной деятельности лиц с ОВЗ

1.2. Система и направленность занятий по Программе «Лыжи мечты. Ролики»

1.3. Специфика организации занятий по Программе «Лыжи мечты. Ролики» для лиц с ОВЗ и инвалидов с учетом их особенностей

1.3.1. Для детей с ДЦП

1.3.2. Для слабовидящих детей

1.3.3. Для детей глухих и с ослабленным слухом

1.3.4. Для детей с нарушением интеллекта

1.4. Порядок организации занятий по Программе «Лыжи мечты. Ролики»

1.5. Требования к результатам реализации Программы «Лыжи мечты. Ролики»

1.6. Требования к условиям реализации Программы «Лыжи мечты. Ролики»

1.6.1. Требования к кадрам

1.6.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре

2. Нормативная часть

2.1. Требования к количественному и качественному составу занимающихся по Программе «Лыжи мечты. Ролики»

2.2. Режимы занятий по Программе «Лыжи мечты. Ролики»

2.3. Структура построения занятия по Программе «Лыжи мечты. Ролики»

2.3.1. Формы проведения занятий по Программе «Лыжи мечты. Ролики»

2.3.2. Педагогические принципы

3. Методическая часть

3.1. Требования техники безопасности при занятиях по Программе «Лыжи мечты. Ролики»

3.1.1. Инструкция по проведению занятий в спортивном зале

3.2. Программный материал для практических занятий по Программе «Лыжи мечты. Ролики» по этапам

4. Перечень информационного обеспечения

1. Пояснительная записка

Программа «Лыжи мечты» - программа спортивной реабилитации и социализации для людей с ДЦП, аутизмом, синдромом Дауна, нарушениями зрения и слуха, другими ограниченными возможностями здоровья. Инновационная программа работает в 36 регионах на 110 спортивных объектах, не только в РФ, но и в других странах: Словакии, Казахстане, Армении, Швейцарии.

Проект был запущен в 2014 г. актером Сергеем Белоголовцевым и его супругой Натальей с помощью команды волонтеров на базе пяти горнолыжных курортов Москвы и Подмосковья.

За время своего существования уникальная реабилитационная программа помогла уже тысячам детей и взрослых с ограниченными возможностями со всей России. Принципиальная особенность этой реабилитации в том, что она подходит для детей и взрослых с диагнозом почти любой степени тяжести.

За период с января 2014 г. было разработано уникальное оборудование, авторская методика занятий, обучены инструкторы и создана масштабная инфраструктура по всей стране.

«Лыжи Мечты» поддерживает профессор д.м.н. Т.Т. Батышева - президент Национальной ассоциации экспертов по проблемам детского церебрального паралича и сопряженным заболеваниям.

Ведутся исследовательские работы по наблюдению за участниками программы. Механизм воздействия занятий лыжами мечты, роликами направлен на включение физической памяти тела, на большое количество упражнений на нестабильной поверхности, мобилизацию позвоночника и эмоциональную составляющую ощущения - «я могу!».

1.1. Актуальность занятий по Программе «Лыжи мечты. Ролики» АФК в коррекционной деятельности лиц с ОВЗ

Благодаря Программе «Лыжи мечты» дети и взрослые с различными проблемами здоровья, такими как диагноз ДЦП, аутизм, синдром Дауна, нарушения зрения и слуха, получили возможность заниматься эффективной реабилитацией и социализацией с помощью горнолыжного спорта, роллер-спорта, командных игр и прочих видов физической активности.

Мозг и тело человека, поставленного в нестандартные условия, вынужденные одновременно выполнять большое количество новых заданий на непривычной скорости, с поразительной быстротой перестраиваются.

Занятия по специально разработанной методике (Программа «Лыжи мечты. Ролики») с помощью обученных инструкторов позволяют ускорить процесс реабилитации и социализации людей с ограниченными возможностями здоровья.

1.2. Система и направленность занятий по Программе «Лыжи мечты. Ролики»

По Программе «Лыжи мечты. Ролики» под руководством опытных инструкторов проводятся индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия представляют собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность педагогических задач, средств, методов для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Программа разработана на основе методики по горным лыжам. Благодаря специальному оборудованию: ски-вилам (лыжи на колесах), занятия доступны для детей, у которых есть нарушения координации и баланса, в том числе ДЦП. В

отличие от обычных роликов, ски-вилы имеют длинную базу, которая обеспечивает хорошую устойчивость и правильную постановку стоп.

МБУ ГОЩ ЦАФКСиТ «Спартанец» при организации занятий предусматривает работу с лицами с ОВЗ и инвалидами направленную на социальную адаптацию, решение физкультурно-оздоровительных, коррекционных, воспитательных задач. Программа полностью адаптирована под физические возможности ребят, имеет эмоциональную составляющую - радость движения и спортивный азарт, оказывает необходимую им физическую реабилитацию.

Занятия осуществляются в соответствии с расписанием, утвержденным директором МБУ ГОЩ ЦАФКСиТ "Спартанец".

1.3. Специфика организации занятий по Программе «Лыжи мечты. Ролики» для детей с ОВЗ и инвалидов с учетом их особенностей

Полноценная физическая нагрузка, которую дают детям с ДЦП, помогает ребенку тренировать все тело. Ведь главная цель, как говорят тренеры, удержать не только равновесие, но и удержаться в жизни.

Занятия на ролляторе придают сил и уверенности. С помощью тренажера могут научиться кататься даже те, кто не может ходить.

Для доступности роллера для лиц с ОВЗ разработано специальное оборудование: ски-вилы (лыжи на колесах). Они используются в комплекте с горнолыжными ботинками и помогают заниматься людям, имеющим нарушения координации и баланса, особенности постановки стоп. В отличие от обычных роликов, ски-вилы имеют длинную базу, которая обеспечивает хорошую устойчивость и правильную постановку стоп (ноги не заваливаются наружу или внутрь, как на обычных роликах, что особенно важно для детей с ДЦП).

1.3.1. Для детей с ДЦП

Программа «Лыжи мечты. Ролики», как средство коррекции обладает целым рядом качеств, среди которых важнейшее место занимает высокая эмоциональность занимающихся. Во время занятий осуществляется комплексное воздействие на моторику и нервно-психическую сферу лиц с церебральным параличом. По программе «Лыжи мечты. Ролики» необходимо поддерживать темп, обеспечивающий максимальную индивидуальную мощность движений.

Программа «Лыжи мечты. Ролики» активизирует деятельность сердца и легких, повышают их работоспособность, содействуют улучшению кровообращения и обмена веществ в организме.

Занятие по Программе «Лыжи мечты. Ролики» позволяет добиться хороших результатов в улучшении двигательных навыков.

1.3.2. Для слабовидящих детей

При дефектах зрения у детей наблюдается сочетание первичных и вторичных отклонений в психофизическом развитии, что требует учёта в организации занятий лыжами мечты, роликами.

Занятия необходимо строить с опорой на дидактические принципы, принятые в тифлопедагогике: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий.

В процессе занятий с лицами с нарушением зрения особое место занимают такие методы обучения, как:

1. *Словесный метод*. Умело использовать голос, все его возможности. Отдавать команды спокойно и уверенно. На занятиях широко использовать звуковые сигналы.
2. *стимулирования двигательной активности*. Чаще поощрять, давать *Метод наглядности*. Реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным и кистевым способами.
3. *Метод показа (или "контактный" метод)*:
 - пассивный метод показа: взяв руки ученика, выполнять движения вместе с ним;
 - активный метод показа: ученик осязает положение частей тела партнера при выполнении им какого-либо движения.
4. *Метод мышечно-двигательного чувства*. Направлять внимания на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий.
5. *Метод звуковой демонстрации*. Акцентировать внимание на сознательно подчеркнутом звуке, характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения.
6. *Метод дистанционного управления*. Отдавать команды с расстояния: "Поверни направо", "Иди вперед" и т.п.
7. *Метод* почувствовать радость движений, помогать избавляться от чувства страха пространства и т.п.

1.3.3. Для детей глухих и с ослабленным слухом

Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими занимающимися особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

1.3.4. Для детей с нарушением интеллекта

При организации занятий по программе «Лыжи мечты. Ролики» необходимо учитывать особенности детей данной группы. У занимающихся с интеллектуальными нарушениями мышление носит наглядно практический характер, низкая способность к отвлечению от конкретной ситуации, затруднены сравнения и обобщение. Речь малоразвита, косноязычна, словарь беден, затрудняются в понимании словесных инструкций и в речевом выражении собственной деятельности. Нарушения нейродинамики затрудняют образование новых сложных условно-рефлекторных связей, обеспечивающих произвольные движения. Последовательность упражнений на протяжении занятия зависит от задачи и подчиняется психофизиологическим закономерностям.

Так, если занимающимся предстоит овладеть новым двигательным навыком, то знакомить с ним целесообразно в начале основной части занятия, так как это связано со значительным нервным напряжением и требует сосредоточенного внимания.

1.4. Порядок организации занятий по Программе «Лыжи мечты. Ролики»

Занятия проводятся круглогодично. Для всех занимающихся могут устанавливаться каникулы продолжительностью до 12 недель, в зависимости от возрастной категории.

Программа «Лыжи мечты. Ролики» предусматривает от 12 до 24 занятий, в течение трёх месяцев. Весь цикл занятий разделен условно на три уровня:

первый месяц – 1 уровень;

- ~ второй месяц – 2 уровень;
- ~ третий месяц – 3 уровень.

Участником программы может стать любой человек с диагнозами ДЦП, аутизм, синдромом Дауна и другими ограниченными возможностями в возрасте с 5 лет, который может стоять самостоятельно или с поддержкой.

Программа направлена на:

- ~ улучшение координации и устойчивости;
- ~ укрепление мышц спины и ног;
- ~ уверенность в своих силах;
- ~ новые впечатления и ощущения;
- ~ личные спортивные достижения при регулярных занятиях.

Индивидуальный подход является концепцией Программы и позволяет ребёнку в игре и общении, овладеть искусством передвижения на роликах и лыжах, а главное - победить самые сильные страхи.

Порядок формирования детей для занятий осуществляет МБУ ГОЩ ЦАФКСиТ «Спартаец».

Все занятия должны проводиться с разрешения и при наличии допуска медицинских специалистов.

Инструктор по АФК должен учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

1.5. Требования к результатам реализации Программы «Лыжи мечты. Ролики»

АФК решает задачи комплексной коррекции физических и психологических проблем детей с ОВЗ:

- ~ преодоления психологических комплексов неполноценности (чувства эмоциональной обиды, отчуждённости, пассивности, повышенной тревоги, потерянной уверенности в себе и др.) или завышения своей оценки (эгоцентризма, агрессивности и др.), улучшения социализации;
- ~ коррекции основного дефекта;
- ~ освоения новых двигательных умений и навыков, обусловленных потребностью человека компенсировать дефект;
- ~ всестороннего и гармоничного развития физических качеств и способностей занимающихся;
- ~ профилактики вторичных отклонений.

Результатом реализации Программы являются:

- ~ физическая коррекция;
- ~ социальная адаптация и интеграция;
- ~ формирование устойчивого интереса к занятиям АФК и адаптивным спортом;
- ~ расширение круга двигательных умений и навыков;
- ~ освоение техники по лыжам мечты, роликам;
- ~ профилактика вторичных нарушений;
- ~ развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- ~ отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по адаптивным видам спорта;
- ~ профилактики вторичных отклонений.

1.6. Требования к условиям реализации Программы «Лыжи мечты. Ролики»

МБУ ГОЩ ЦАФКСиТ «Спартанец» обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации Программы «Лыжи мечты. Ролики», в том числе, - кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, необходимым для эффективной организации занятий по Программе «Лыжи мечты. Ролики».

1.6.1. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих, занятия по лыжам мечты, роликам должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

на спортивно-коррекционном этапе - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

наличие специализации по Программе «Лыжи мечты. Ролики».

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, могут быть назначены для проведения занятий по лыжам мечты, роликам, так же как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

1.6.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих работу по Программе «Лыжи мечты. Ролики»:

наличие тренировочной базы, необходимой для осуществления занятий по Программе «Лыжи мечты. Ролики»;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации занятий лыжами мечты, роликами.

2. Нормативная часть

2.1. Требования к количественному и качественному составу занимающихся по Программе «Лыжи мечты. Ролики»

Участником Программы «Лыжи мечты. Ролики» может стать любой человек с диагнозами ДЦП, аутизм, синдромом Дауна и другими ограниченными возможностями в возрасте с 5 лет, который может стоять самостоятельно или с поддержкой. Занятия в рамках Программы «Лыжи мечты. Ролики» - **индивидуальные.**

2.2. Режимы занятий по Программе «Лыжи мечты. Ролики»

Занятия проводятся 1-2 раза в неделю, их продолжительность - 30 - 45 минут (в зависимости от физического состояния занимающегося).

2.3. Структура построения занятия по Программе «Лыжи мечты. Ролики»

Занятие по Программе «Лыжи мечты. Ролики» состоит из трёх частей: подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть занимает 20-25% времени занятия.

В этой части проводят строевые упражнения, затем элементарные подготовительные общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп и для тех, на которые падает нагрузка в основной части. Цель – подготовить организм занимающегося к нагрузкам. Особое внимание обращается на правильное дыхание.

Основная часть занимает 65-70% времени занятия.

В этой части решаются целенаправленные задачи. Используются специальные упражнения. Вместе со специальными упражнениями их следует подбирать по физиологическому воздействию так, чтобы получилась кривая пульса с наиболее высокой вершиной в середине основной части.

Заключительная часть занимает 10-15% времени занятия.

В этой части применяют заключительные упражнения при чередовании с дыхательными упражнениями. Правильный подбор упражнений способствует более быстрому восстановлению.

Продолжительность отдельных частей занятия зависит от физических возможностей. При выборе упражнений следует учитывать физические возможности, пол, возраст.

2.3.1. Формы проведения занятий по Программе «Лыжи мечты. Ролики»

Основными формами осуществления занятий являются:

- ~ индивидуальные тренировочные занятия;
- ~ теоретические занятия.

Планирование занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

Занятия проводятся на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья;

Для детей с ОВЗ (инвалидов), проводятся занятия, направленные на физическую коррекцию и социальную адаптацию с учётом индивидуальных особенностей занимающихся.

2.3.2. Педагогические принципы

При занятиях по Программе «Лыжи мечты. Ролики» с детьми с ОВЗ (инвалидами) для выработки устойчивого навыка выполнения физических упражнений и повышения функциональной возможности организма используются следующие педагогические принципы:

1) принцип доступности – физическая подготовленность занимающегося должна соответствовать специфике решаемой двигательной задачи;

2) принцип постепенности – правило «от простого к сложному», правило «последовательности»;

3) принцип систематичности – правило «от знания к навыку», правило «от частного к общему»;

4) принцип активности: интерес и желание осваивать технику по Программе «Лыжи мечты. Ролики»

3. Методическая часть

3.1. Требования техники безопасности при занятиях по Программе «Лыжи мечты. Ролики»

Обязательным условием проведения занятий по Программе «Лыжи мечты. Ролики» является соблюдение правил и инструкций по технике безопасности.

Основным документом по технике безопасности является положение по охране труда, которое регулирует порядок проведения инструктажей с работниками, и воспитанниками спортивной школы. Положение определяет виды, содержание и порядок проведения инструктажей работников и занимающихся ЦАФКСиТ «Спартанец».

~ Проведение занятий разрешается:

~ на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию согласно акту приемной комиссии (наличие звукового оповещения).

~ Запрещается:

~ нахождение на месте занятий без присутствия инструктора по АФК;
~ выполнение упражнений и использования инвентаря без контроля инструктора АФК.

В Программе представлена инструкция для проведения занятий в спортивном зале.

3.1.1. Инструкция по проведению занятий в спортивном зале

1. Общие требования техники безопасности

Инструктор по АФК:

1.1. Несет персональную ответственность за сохранность жизни и здоровья занимающихся во время проведения занятий, спортивных соревнований.

1.2. Несет ответственность за несчастные случаи, происшедшие в результате невыполнения им обязанностей, возложенных настоящими требованиями.

1.3. При проведении тренировочного занятия инструктор по АФК должен иметь спортивную форму одежды (спортивный костюм, спортивную обувь).

~ При реализации программы устанавливаются следующие требования:

~ осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;

~ поверхность для занятий на роликах должна быть ровной с хорошим сцеплением: без воды и не рыхлой;

~ проведение инструктажа занимающихся по технике безопасности с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий;

~ обязательное включение в каждое занятие упражнений по самостраховке;

~ проведение разминки;

~ планирование занятий (последовательность заданий, определение величины физических нагрузок в зависимости от физических возможностей занимающихся и т.д.);

~ осуществление постоянного контроля состояния занимающихся (опрос, визуальное наблюдение);

~ снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;

~ соблюдение всех педагогических принципов организации и построения занятий;

индивидуальный подход к каждому занимающемуся при занятиях по Программе «Лыжи мечты. Ролики»;

оптимально сочетание нагрузки и отдыха.

Запрещается допуск к занятиям занимающихся, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, не получивших разрешения врача к занятиям после перенесенных заболеваний.

2. Техника безопасности перед началом работы

Инструктор по АФК должен:

2.1. Инструктировать занимающихся о порядке последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

2.2. Приходить за 15-20 минут до начала занятий.

2.3. Перед началом занятий провести тщательный осмотр спортивного зала и принять соответствующие меры безопасности.

2.4. Проверить исправность инвентаря и оборудования.

2.5. Перед началом занятия узнать самочувствие занимающихся.

2.6. Не проводить занятия без необходимой спортивной формы одежды:

для безопасного обучения необходимо использовать специальную защиту: наколенники с налокотниками, шлем защищающий при ударе;

голеннице ботинок в районе лодыжек было достаточно твердым, оно должно служить надежной страховкой для ноги. Ботинок должен облегать ногу плотно и удобно, предпочтительно пользоваться моделями, где предусмотрены шнурки, а не застёжки. Обязательно используется полный комплект защитного снаряжения: налокотники, наколенники, перчатки на запястья, шлем. Спортивная обувь должна хорошо проветриваться. Нога в слишком мягком и отсыревающей ботинке будет подворачиваться;

необходимо проверить правильность шнуровки на роликах и аккуратного применения застёжек и креплений.

Конец формы

3. Техника безопасности во время занятий

3.1. Инструктор по АФК обязан во время занятий не отлучаться и находиться с занимающимися до конца занятий.

3.2. Инструктор по АФК обязан следить за соблюдением, занимающимся мер безопасности.

3.3. Инструктор по АФК обязан строго придерживаться принципов доступности и последовательности занятий, учитывать физические возможности занимающихся.

3.4. Для повышения качества тренировок на занятиях лыжами мечты, роликами инструктор по АФК должен следить за дисциплиной, повышать творческую активность занимающихся, способствовать овладению занимающимися самостраховки:

необходимо держать колени чуть согнутыми, это поможет ногам пружинить и лучше держаться. Тело желательно наклонять немного вперед, так как падение будет по направлению движения и произойдет безопасно.

при отклонении назад необходимо попытаться наклониться вперед, пока занимающийся не обретёт равновесие.

при падении необходимо приземляться на защищенные участки тела. При падении вперед держите руки полусогнутыми в локтях. При наличии на кистях

защиты, необходимо выставлять полусогнутые руки вперед и приземляться на них. Падать на бок не желательно, там нет защиты!

Идеальный вариант – падать на ягодицы присев.

3.5. Правильный выбор места инструктора по АФК для осуществления контроля и показа упражнений, а также регулирование физической нагрузки в течение занятия.

3.6. Инструктор по АФК обязан наблюдать за действиями занимающихся и своевременно устранять допускаемые ими ошибки.

4. Техника безопасности в аварийных ситуациях

4.1. Инструктор по АФК приостанавливает проведение занятий, сопряженных с опасностью для жизни, докладывает об этом руководителю учреждения.

4.2. Инструктор по АФК обязан при появлении у занимающихся признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно прекратить занятие и сообщить родителям (законным представителям)

4.3. Инструктор по АФК обязан при травме оказать первую медицинскую помощь, а при необходимости вызвать машину скорой помощи.

Важные нюансы

Как правило, полученные травмы при катании на роликах, сложные, ротационные (с элементами вывиха), нередко – с растяжением и надрывом мышц, сухожилий, связок, с повреждением менисков (хрящевой прокладки между костями в суставе).

Первая помощь

При травме необходимо вызвать скорую помощь, до приезда машины оказать первую помощь:

При открытом переломе, края раны нужно обработать спиртом или перекисью или растворами йодсодержащих препаратов, наложить стерильную повязку и очень нежно прикрепить травмированную конечность к импровизированной шине.

Алгоритм первой помощи:

~ холод на больное место на 15–20 минут, плотная фиксация (при вывихе – эластичным бинтом, при переломе – с помощью специальной шины, палки, доски, куска фанеры), полный покой и приподнятое положение (чтобы уменьшить приток крови) пострадавшей конечности;

~ при переломе костей предплечья обездвиживаются лучезапястный и локтевой суставы;

~ при переломе плечевой кости фиксируются локтевой и плечевой суставы;

~ при переломе бедренной кости фиксируется вся нога;

~ при переломе голени фиксируются коленный и голеностопный суставы.

4.4. Инструктор по АФК немедленно извещает руководителя учреждения о каждом несчастном случае.

4.5. Инструктор по АФК при необходимости производит эвакуацию детей из спортивного зала согласно плану эвакуации.

5. Техника безопасности по окончании работы.

5.1. Инструктор по АФК обязан осмотреть место проведения занятия, убедиться в отсутствии напряжения в энергосети и устранить обнаруженные недостатки.

5.2. Инструктор по АФК обязан проверить инвентарь, в случае неисправности – устранить неисправность.

3. 2. Программный материал для практических занятий по Программе «Лыжи мечты. Ролики» по этапам

I этап. Задачи:

- ~ теоретическое ознакомление с лыжами мечты, роликами;
- ~ освоение инвентаря;
- ~ изучение исходного положения;
- ~ удержание равновесия с опорой и без опоры (с учётом физических возможностей), на одной ноге с опорой и без опоры.

Изучение технических элементов (с учётом физических возможностей):

- хождение на роликах;
- приседания на роликах;
- повороты на месте переступанием.

II этап. Задачи:

- ~ теоретическое ознакомление с передвижением на роликах;
- ~ наглядное изучение начального движения с остановкой с опорой и без опоры (с учётом физических возможностей).

Изучение технических элементов:

- движение с дополнительной опорой и без опоры (с учётом физических возможностей);
- скольжение с переступанием.

III этап. Задачи:

- ~ теоретическое ознакомление с передвижением на роликах в полном согласовании рук и ног (с учётом физических возможностей);
- ~ наглядное изучение скольжения с остановкой с опорой и без опоры (с учётом физических возможностей).

Изучение технических элементов:

- скольжение на роликах в полном согласовании рук и ног с опорой и без опоры, с инструктором.

4. Перечень информационного обеспечения

Официальный сайт «ЛЫЖИ МЕЧТЫ» - <https://dreamski.ru/about/>

1. Полное наименование: Автономная некоммерческая организация "Центр социальной помощи и адаптации для людей с диагнозом ДЦП и другими ограниченными возможностями здоровья "Лыжи мечты" Сергея Белоголовцева".

Сокращенное наименование: АНО "ЦСПА "Лыжи мечты" Сергея Белоголовцева".

2. Кожевникова Е. Горные лыжи с самого начала. Издательство «Орбита-М», 1999

3. Ремизов П.Р. Горные лыжи: уроки на снегу. - М.: Профиздат, 1998.

4. Частные методики адаптивной физической культуры. Учебное пособие, под ред. Л.В. Шапковой, М., Советский спорт, 2003.