

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Вилуйская детско-юношеская спортивная школа им. В.Г. Румянцева»  
муниципального района «Вилуйский улус (район)» РС (Я)

«ПРИНЯТО»  
На педагогическом совете  
«31» августа 2022 г.  
Протокол № 7

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»  
Нифонов В.В.  
«31» августа 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ АДАптиРОВАННАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ»  
(этап начальной подготовки)  
для детей и подростков с ОВЗ

(срок реализации 1 год)

Составители:  
Тренер-преподаватель по северному многоборью  
Анисимов Иван Алексеевич

г. Вилуйск, 2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная адаптированная общеразвивающая программа «Северное многоборье» для детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья 7-18 лет имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа является модифицированной, составлена на основе Типовой программы «Северное многоборье» для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с ОВЗ и инвалидами (под редакцией Сладковой Н.А., Борисовской С.А. и др.) в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. N 1125 «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Уставом МБУ ДО «ДЮСШ» (далее – ДЮСШ).

*Актуальность программы и педагогическая целесообразность.*

Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт становятся одним из важнейших, а в ряде случаев – единственным условием всесторонней реабилитации, адаптации и, в конечном итоге, социализации детей с ОВЗ.

Программа обеспечивает социализацию детей с ОВЗ в соответствии с индивидуальными особенностями их развития, формирует у них осознанную добровольную мотивацию к получению знаний, сохранению собственного здоровья, социально значимой деятельности.

Благодаря программе дети с ОВЗ получают возможность удовлетворения потребности в занятиях Северное многоборье. Занятия детей данной категории настольным теннисом, участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях дают им возможность приобщиться к активной жизни, развивать и совершенствовать свои физические возможности, восстанавливать психическое равновесие, возвращать веру в собственные силы. Чем раньше начинаются занятия, тем более полно происходит процесс физической реабилитации и социальной адаптации.

Формы, методы и средства обучения и спортивной подготовки в ходе реализации программы адаптированы к физическим и психическим возможностям детей.

Новизна программы заключается в том, что она разработана с учетом физических и психофизических возможностей детей с различными заболеваниями, их функциональными возможностями; используемые средства направлены на укрепление и развитие сохраненных двигательных функций, предупреждение появления вторичных нарушений.

Целью программы является привлечение максимально возможного количества детей с отклонениями в состоянии здоровья к систематическим занятиям настольным теннисом, их самореализация посредством настольного тенниса, повышение их качества жизни и, как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция.

В процессе занятий северному многоборью тренер-преподаватель решает следующие задачи:

1. Обучение комплексу специальных знаний, формирование и совершенствование двигательных умений и навыков по северному многоборью, развитие и совершенствование двигательных качеств.
2. Укрепление здоровья, повышение работоспособности и функциональных возможностей организма. Дифференцированная коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики в зависимости от характера и степени выраженности дефекта, повышение психоэмоционального тонуса, профилактика и предупреждение вторичных отклонений.
3. Воспитание положительных морально-волевых, нравственных качеств, профилактика асоциального поведения. Формирование понятий физического и психического здоровья, навыков здорового образа жизни и устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, осознанного отношения к выполнению физических упражнений.

**Отличительной особенностью** данной программы является её коррекционная направленность и ориентированность на детей с ОВЗ. В данной программе удельный вес объема общей физической подготовки увеличен на 10 %, по сравнению с удельного весом объема общей физической подготовки здоровых детей. Это связано с тем, что данной категории детей необходимо дать больше часов для физического развития и коррекции дефекта.

В ДЮСШ в работе с детьми, имеющими ОВЗ и детьми инвалидами особое внимание уделяется коррекционно-оздоровительному этапу, который имеет спортивно-оздоровительное направление (с перспективой спортивной специализации и перевода на этап начальной подготовки).

Основные задачи физкультурно-коррекционного этапа при занятиях:

- 1) коррекция и развитие физических качеств;
- 2) коррекция соматического состояния, обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
- 3) коррекция и развитие познавательных процессов (память на двигательные действия, внимание к своим движениям и действиям и т.п.);
- 4) коррекция эмоционально-волевой сферы.

**Сроки реализации программы.** Программа предусматривает подготовку учащихся на начальном этапе в течение 2 лет.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной программы, - 7-18 лет.

Раннее начало занятий физическими упражнениями позволяет укрепить сохранные двигательные функции детей с ОВЗ, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий.

В группу зачисляются дети, имеющие ОВЗ, и допущенные врачом. В учебно-тренировочном процессе тренер осуществляет дифференцированный лично-ориентированный подход.

**Формы и режим занятий.**

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительных лагерях;
- тестирование и медицинский контроль;
- медико-восстановительные мероприятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки).

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель.

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

Год обучения	Мин. возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Макс. кол-во уч. час. / нед.	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец уч. года
		Кол-во	Кол-во	
1 год	7	10	4	Выполнение нормативов ОФП, СФП

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

Критерии оценки деятельности тренера на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава учащихся;
- положительная динамика индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств учащихся;
- освоение основ техники выполнения приемов игры в северному многоборью, навыков гигиены и самоконтроля,
- умение ориентироваться в окружающей среде и незнакомой обстановке, способность контактировать.

К окончанию обучения на этапе начальной подготовки занимающиеся должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, улучшении физического развития;
- обучиться комплексу двигательных умений и навыков по северному многоборью;
- повысить уровень физических качеств;
- приобрести опыт соревновательной деятельности;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям северному многоборью;
- самостоятельно выполнять задания тренера;
- выполнить нормативы по ОФП, ТТП.

**Способы определения результативности:**

- тестирование общей и специальной физической подготовленности обучающихся;
- результаты выступлений в соревнованиях.

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для зачисления на 2 год обучения этапа начальной подготовки**

№	Наименование упражнений	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (сек.).	45	35
2	Челночный бег 3х10м	45 с	35 с
3	Прыжок в длину с места (см).	80 см	95 см
4	Подтягивание на перекладине (для юношей 11 лет и старше)	-	3
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для мальчиков до 11 лет и девочек)	-	3
6	Поднимание туловища и положения лежа, колени согнуты	5	8

**Учебно-тематический план на 38 нед. учебно-тренировочных занятий (час.)**

	Содержание	Часы
<b><u>Теоретическая подготовка</u></b>		
1	Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.	1
2	История развития северное многоборье за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	1
3	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.	2
4	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена.	2
5	Краткие сведения о технике северное многоборье	2
	<b><u>Итого:</u></b>	<b>8</b>
<b><u>Практическая подготовка</u></b>		
1	Общая физическая подготовка	77
2	Специальная физическая подготовка	35
3	Технико-тактическая подготовка	23
4	Участие в соревнованиях. Контрольно-переводные нормативы	4
5	Медицинский контроль	3
	<b><u>Итого:</u></b>	<b>144</b>
	<b><u>Всего:</u></b>	<b>144</b>

**Учебно-тематический план.**

**1 год обучения**

№	Содержания	Всего	Теория	Практика
<b>Раздел 1. Введение в образовательную программу</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
1.1.	Вводное занятие	1	1	
1.2.	История развития Северного многоборья	1	1	
<b>Раздел 2. Метание</b>		<b>22</b>	<b>2</b>	<b>22</b>
2.1.	Метание тынзяна на хорей	12	1	11
2.2.	Метание топора	10	1	19
<b>Раздел 3. Бег</b>		<b>32</b>	<b>3</b>	<b>29</b>
3.1	Специальные беговые упражнения	5	0,5	4,5
3.2.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 60-100 метров	5	0,5	4,5
3.3.	Бег по пересеченной местности	8	1	7
3.4.	Бег с палкой по пересеченной местности	14	1	13
<b>Раздел 4. Прыжки</b>		<b>72</b>	<b>9</b>	<b>63</b>
4.1.	Тройной национальный прыжок	36	3	33
4.2.	Прыжки через нарты	36	3	33
<b>Раздел 5. Игровая деятельность</b>		<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>
5.1.	Спортивные игры и подвижные игры	13	1	13
<b>Раздел 6. Спортивные соревнования</b>				
6.2.	Соревнования по национальным видам спорта			
<b>Итого</b>		<b>140</b>		<b>122</b>

**Учебно-тематический план.**

**2 год обучения**

№	Содержания	Всего	Теория	Практика
<b>Раздел 1. Введение в образовательную программу</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
1.1.	Вводное занятие	1	1	
1.2.	История развития Северного многоборья	1	1	
<b>Раздел 2. Метание</b>		<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>
2.1.	Метание тынзяна на хорей	18	1	17
2.2.	Метание топора	18	1	17
<b>Раздел 3. Бег</b>		<b>40</b>	<b>3</b>	<b>37</b>
3.1	Специальные беговые упражнения	6	0,5	5,5

3.2.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 200- 400 метров	10	0,5	9,5
3.3.	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	11	1	10
3.4.	Бег с палкой	13	1	12
<b>Раздел 4. Прыжки</b>		<b>85</b>	<b>6</b>	<b>79</b>
4.1.	Тройной национальный прыжок	40	3	37
4.2.	Прыжки через нарты	45	3	42
<b>Раздел 5. Игровая деятельность</b>		<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>
5.1.	Спортивные игры и подвижные игры	12	1	11
<b>Раздел 6. Спортивные соревнования</b>				
6.2.	Соревнования по национальным видам спорта			
<b>Итого</b>		<b>175</b>	<b>14</b>	<b>161</b>