



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(Минспорт России)**

Казакова ул., д. 18, Москва, 105064  
Тел.: (495) 720 53 80, (495) 925 72 51  
Факс: (495) 995 05 51  
ОКПО 00083888, ОГРН 1127746520824  
ИНН / КПП 7703771271/770901001

от 18.09.2025 № Исх-03-4-07/14918  
На №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Органы исполнительной власти  
в области физической культуры и спорта  
(по списку)**

В рамках исполнения пункта 18 плана мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р, Министром спорта России М.В. Дегтяревым утверждены методические рекомендации по вовлечению в систематические занятия физической культурой и спортом детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе состоящих на профилактическом учете в подразделениях по делам несовершеннолетних органов внутренних дел (далее – методические рекомендации).

Методические рекомендации разработаны совместно с Министерством внутренних дел Российской Федерации, Министерством просвещения Российской Федерации и Федеральным агентством по делам молодёжи.

Прошу учесть направляемые методические рекомендации в работе регионального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта и довести их содержание до сведения органов местного самоуправления, а также всех заинтересованных организаций и специалистов.

Приложение: на 17 л. в 1 экз.

Директор Департамента физической культуры и массового спорта

Исп. Ерошов В.В.  
Тел. 8 800 222 8882 (8067)



М.С. Уразов

УТВЕРЖДАЮ



**Методические рекомендации  
по вовлечению в систематические занятия физической культурой и спортом  
детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе состоящих  
на профилактическом учете в подразделениях по делам несовершеннолетних  
органов внутренних дел**

г. Москва

2025 г.

## **Содержание**

I. Общие положения

II. Формы и методы привлечения детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе состоящих на профилактическом учете в подразделениях по делам несовершеннолетних органов внутренних дел, к занятиям физической культурой и спортом

III. Коррекция психофизического состояния

IV. Физическая подготовка и совершенствование в выбранных видах спорта

V. Заключение

## I. Общие положения

Методические рекомендации по вовлечению в систематические занятия физической культурой и спортом детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе состоящих на профилактическом учете в подразделениях по делам несовершеннолетних органов внутренних дел (далее – методические рекомендации), разработаны в рамках исполнения пункта 18 плана мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р.

Методические рекомендации подготовлены в целях оказания методической помощи органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, в сфере образования, органам местного самоуправления, в том числе в целях организации межведомственного и межуровневого взаимодействия региональных методических служб (институтов развития образования, институтов повышения квалификации), и предназначены для работников вышеуказанных органов и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, а также для педагогических работников и управленческих кадров образовательных организаций и организаций дополнительного образования, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Правовую основу методических рекомендаций составляют:

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;

Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;

Концепция развития детско-юношеского спорта, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р.

В методических рекомендациях под понятием «дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации» рассматриваются:

дети-сироты;

дети, оставшиеся без попечения родителей;

дети – жертвы вооруженных и межнациональных конфликтов, экологических и техногенных катастроф, стихийных бедствий;

дети из семей беженцев и вынужденных переселенцев;

дети, оказавшиеся в экстремальных условиях;

дети – жертвы насилия;

дети, отбывающие наказание в виде лишения свободы в воспитательных колониях;

дети, находящиеся в образовательных организациях для обучающихся с девиантным (общественно опасным) поведением, нуждающиеся в особых условиях воспитания, обучения и требующие специального педагогического подхода (в специальных учебно-воспитательных учреждениях открытого и закрытого типа);

дети, проживающие в малоимущих семьях;

дети с отклонениями в поведении;

дети, жизнедеятельность которых объективно нарушена в результате сложившихся обстоятельств и которые не могут преодолеть данные обстоятельства самостоятельно или с помощью семьи (Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»).

Дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, в том числе состоящие на профилактическом учете в подразделениях по делам несовершеннолетних органов внутренних дел (далее – дети ТЖС), часто являются трудновоспитуемыми и сталкиваются с различными проблемами, такими как дезадаптация, отклонения в нравственном и морально-волевом развитии, а также с физическими проблемами.

В соответствии с Федеральным законом от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» сотрудники органов внутренних дел проводят индивидуальную профилактическую работу с несовершеннолетними правонарушителями и их родителями (или иными законными представителями), не исполняющими обязанности по воспитанию и содержанию детей.

Одной из действенных мер предупреждения противоправных поступков со стороны детей ТСЖ является организация их полезного досуга и занятости.

Вовлечение таких детей в занятия физической культурой и спортом является важным инструментом для их социальной адаптации и личностного развития, которые осуществляются с учетом их пола и возраста, физиологического развития, материального положения семей и личных предпочтений. Эти занятия помогают выработать способность усваивать общественные нормы и правила, укрепляют здоровье, формируют спортивный здоровый образ жизни и позитивные привычки.

В деятельности по вовлечению детей ТСЖ, находящихся в трудной жизненной ситуации, в систематические занятия физической культурой и спортом принимают участие органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации (в части формирования ведомственных и межведомственных планов и обеспечения развития детско-юношеского спорта), органы местного самоуправления (реализация региональных планов и обеспечение проведения на уровне муниципальных образований системных мероприятий по профилактике девиантного поведения среди детей ТЖС за счет вовлечения в детско-юношеский спорт), организаций сферы физической культуры и спорта, образовательные организации (в рамках текущей деятельности, массовых мероприятий, воспитательной работы и внешних мероприятий).

**II. Формы и методы привлечения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе состоящих на профилактическом учете в подразделениях по делам несовершеннолетних органов внутренних дел, к занятиям физической культурой и спортом**

Основной задачей профилактической работы с детьми ТЖС является вовлечение их в занятия физической культурой и спортом, а именно: спортивные игры, единоборства, атлетическая гимнастика и др., которые пользуются большей популярностью среди детей ТЖС, чем другие виды деятельности.

В целях организации профилактической работы сотрудники подразделений по делам несовершеннолетних территориальных органов Министерства внутренних дел Российской Федерации во взаимодействии с представителями органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта обмениваются информацией о численности детей ТСЖ, нуждающихся в коррекции поведения, наличии свободных мест в организациях дополнительного образования и спортивных клубах и другой информацией.

Учитывая определенный интерес данного контингента к физической культуре и спорту, содержание профилактической работы необходимо рассматривать как единство трех взаимосвязанных компонентов:

подбор средств и методов, способствующих вовлечению детей ТСЖ в организации с последующим формированием интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

социализация, коррекция нравственного, психического и физического здоровья;

освоение детьми способов, методов физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в избранных видах спорта.

Некоторые группы детей ТЖС и организация профилактической работы с ними:

**дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей**, – это дети, находящиеся на государственном обеспечении в учреждениях интернатного типа или переданные под опеку (часто могут испытывать эмоциональный дефицит, отсутствие устойчивых социальных связей, нуждаются в регулярной поддержке через коллективные формы активности, которые могут быть реализованы через командные виды спорта и физическую активность);

**дети из неблагополучных и малообеспеченных семей** – дети из этих семей могут нередко иметь ограниченный доступ к досугу, ресурсам и позитивному социальному окружению, который в том числе может быть разрешен через организацию участия детей в формах, связанных с физкультурно-спортивной деятельностью (школьные и студенческие спортивные клубы, объединения дополнительного образования по видам спорта, физкультурно-спортивные мероприятия и соревнования, подготовка и выполнение нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО));

**дети с девиантным или асоциальным поведением** – эта категория включает детей, склонных к правонарушениям, агрессии, употреблению поверхностно-активных веществ (ПАВ), вовлечению в уличную культуру и спорт (для них спорт становится средством замещения разрушительных моделей поведения конструктивными и нормативными в условиях взаимодействия со сверстниками);

**дети, состоящие на профилактическом учете** (состоящие на учете в подразделениях по делам несовершеннолетних или в комиссии по делам несовершеннолетних), – эти дети находятся в группе риска и нуждаются в регулярной коррекционно-воспитательной работе, в том числе через вовлечение в физическую культуру и массовый спорт;

**дети с ограниченными возможностями здоровья** – эта группа детей нуждается в особых условиях занятий (адаптированные образовательные программы, сопровождение специалистами с подготовкой по организации адаптивной физической культуры). Инклюзивные формы спорта могут служить основой для социализации и повышения физической активности таких детей.

При планировании учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процессов с детьми ТСЖ учитывается уровень их педагогической запущенности, что позволяет выбрать оптимальные средства и условия, подобрать необходимый комплекс педагогических воздействий на личность ребенка, сделать процесс перевоспитания управляемым.

Степень педагогической запущенности определяется путем изучения индивидуальных карт, заполненных детьми, тренерами (тренерами-

преподавателями, учителями физической культуры), родителями. При составлении планирующей документации учитываются мотивы прихода (и/или привода) детей ТСЖ в организацию, отрицательные наклонности, интерес к определенным видам спортивной деятельности.

Ключевую роль в мотивации детей ТЖС к занятиям физической культурой и спортом могут оказать их родители (законные представители). В этой связи целесообразно отдавать предпочтение индивидуальным беседам с родителями (законными представителями) таких детей как должностным лицам органов внутренних дел, так и представителям спортивных организаций.

Поскольку воспитание и перевоспитание детей ТСЖ – длительный процесс, планирование указанной работы осуществляется поэтапно.

**На первом этапе** основное внимание уделяется социализации детей ТСЖ с подбором методик в зависимости от девиации, приведшей к данному состоянию ребенка (исправление отрицательных качеств личности с последующим воспитанием трудолюбия, честности, настойчивости, инициативности, формирование интереса к избранному виду спортивной деятельности, повышение общей физической подготовленности).

**На втором этапе**, когда преобладающим стимулом к занятиям становится увлеченность, наибольшее внимание уделяется интеграции ребенка в социум через малые социальные группы (спортивная секция, учебный класс) с построением индивидуальной воспитательно-образовательной траектории в работе с каждым ребенком. Учебно-воспитательный процесс направлен на воспитание таких качеств, как самообладание, выдержка, умение коммуницировать со сверстниками, учителями и тренерами, смелость, смекалка, умение контролировать свои поступки. Средства физического воспитания направлены на совершенствование общей и специальной физической подготовленности в избранном виде спорта.

**На третьем этапе** предусматриваются развитие и совершенствование у занимающихся навыков самовоспитания и контроля в основных видах деятельности (учебной, спортивной, общественно значимой). Воспитание нравственности и социализация личности ребенка, находящегося в сложной жизненной ситуации, проходят во взаимосвязи с образовательной и физкультурно-спортивной деятельностью с акцентом на формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Формы вовлечения детей ТСЖ в систематические занятия физической культурой и спортом на базе образовательных организациях разнообразны. Для их реализации целесообразно учитывать возраст, состояние здоровья, социальный контекст и уровень мотивации ребенка. Ниже представлены возможные формы, рекомендуемые для реализации в образовательных организациях в рамках работы с детьми ТЖС:

**школьные и внешкольные физкультурно-спортивные клубы** – формируются на базе общеобразовательных, профессиональных образовательных организаций, организаций дополнительного образования в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ и (или) курсов внеурочной деятельности. Для детей ТЖС особенно важна доступность занятий в указанных клубах и прозрачность условий участия в них (занятия должны быть бесплатными с возможностью предоставления спортивного инвентаря и иных необходимых условий для занятий). Особое внимание следует уделять созданию инклюзивной и дружелюбной атмосферы. Рекомендуется активное взаимодействие с родителями и педагогами для поощрения регулярного посещения и адаптации детей ТСЖ к систематическим нагрузкам.

Наиболее удобной формой физкультурно-спортивного клуба является школьный спортивный клуб (в общеобразовательной организации) или студенческий спортивный клуб (в профессиональной образовательной организации), предполагающий объединение всех участников образовательных отношений для вовлечения в регулярные занятия физической культурой и спортом, а также для организации мероприятий, позволяющих проявить свои таланты и способности в рамках совместной работы.

Работа с детьми ТЖС в рамках школьного (студенческого) спортивного клуба может осуществляться через организацию и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, подготовку и формирование сборных школьных команд по видам спорта, участие в соревнованиях разных уровней (муниципального, окружного, городского, всероссийского), пропаганду основных идей физической культуры, спорта и здорового образа жизни, профилактику девиантного поведения детей ТСЖ в условиях систематической физической активности;

**массовый спорт и спорт по месту жительства** – осуществляется через организацию совместной деятельности образовательных организаций с заинтересованными общественными объединениями, активистами. Данная форма работы ориентирована на охват максимального числа детей ТСЖ в местах их проживания. Дворовые тренировки не требуют сложной инфраструктуры и могут проводиться на открытых площадках. При организации данной формы работы рекомендуется обеспечить поддержку со стороны муниципалитетов, привлечение волонтеров для организации доступности и регулярности физкультурно-спортивных мероприятий. Массовые форматы могут включать дворовые лиги, локальные чемпионаты и открытые тренировки, мотивирующие детей ТЖС к включению в спортивную деятельность без давления и отбора:

проведение регулярных тренировок и турниров на пришкольных и дворовых площадках по месту жительства детей ТСЖ;

реализация программ «Дворовой тренер» и открытых тренировок в шаговой доступности;

организация командных мероприятий (дворовые лиги, дворовые соревнования и пр.) с участием педагогов образовательных организаций, волонтеров, представителей НКО;

**спортивные лагеря и смены** – адресные выездные и стационарные спортивно-оздоровительные смены могут стать эффективным способом краткосрочной интенсивной работы по вовлечению детей ТЖС в регулярные занятия физической культурой и спортом, что обеспечит смену привычной обстановки, поддержку сверстников и взрослых, расширит кругозор. В лагерях целесообразно обеспечить сочетание тренировок, игр, образовательных и культурно-досуговых мероприятий. Оптимально, если участие в сменах сопровождается наставнической поддержкой и последующим включением детей ТСЖ в постоянные спортивные объединения. Направления работы в рамках спортивных лагерей и смен:

участие детей ТЖС в профильных сменах в лагерях с элементами спортивной подготовки;

организация выездных спортивных мероприятий (турслеты, спартакиады);

приоритетное включение в муниципальные, региональные и федеральные программы летнего отдыха с компонентом физкультурно-оздоровительной направленности;

**адаптивная физическая культура** – это направление, обеспечивающее доступность физкультурно-спортивной активности для детей с ОВЗ. В рамках данного направления целесообразно предусматривать индивидуальные и групповые занятия с учетом медицинских показаний, использование специализированного инвентаря, участие в инклюзивных и параспортивных мероприятиях. Образовательным организациям целесообразно сотрудничать с медико-социальными учреждениями для разработки персонализированных программ:

индивидуальные и групповые тренировки по АФК для детей с ОВЗ;

внедрение инклюзивных подходов в школьные уроки физической культуры;

организация и сопровождение участия в параспортивных и инклюзивных мероприятиях;

**наставничество через спорт** – интеграция взрослого наставника (значимого взрослого) в физкультурно-спортивную деятельность детей ТЖС способствует формированию устойчивых социальных связей и позитивных моделей поведения. Наставник может сопровождать ребенка на тренировках, участвовать в совместных активностях, помогать ставить и достигать цели. Этот формат особенно эффективен для детей, испытывающих дефицит внимания и поддержки. Наставничество не только стимулирует регулярные занятия спортом, но и способствует успешной

социализации через:

внедрение парных или групповых моделей сопровождения детей ТЖС взрослыми наставниками через совместную спортивную деятельность;

создание спортивных команд с участием наставников и детей ТЖС;

использование спортивных тренировок как инструмента развития социальных навыков и укрепления позитивного образа взрослого.

Каждая из представленных форм может быть реализована как самостоятельно, так и в сочетании с другими, формируя комплексную программу физического воспитания и социализации для детей ТЖС.

Учет динамики положительных изменений в нравственном и физическом развитии осуществляется путем наблюдений за детьми, а также изучения индивидуальных карт, заполненных тренерами (тренерами-преподавателями, учителями физической культуры).

Для лучшего эффекта процесса воспитания и перевоспитания детей ТЖС в организациях немаловажным аспектом является их наставническое сопровождение. Наряду с тренерами за такими новичками-шефами могут закрепляться действующие спортсмены, а также сверстники, имеющие личные достижения в выбранном виде спорта и активную гражданскую позицию.

**При разработке средств, методов и педагогических приемов по воспитанию и перевоспитанию детей ТСЖ в условиях деятельности организаций дополнительного образования или школьных спортивных клубов (далее – Организаций) используются дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта, переработанные с учетом коррекции нравственного и психического состояния детей ТСЖ.**

Разработка указанной программы предусматривает:

теоретическую подготовку;

нравственное воспитание;

коррекцию физического и психического здоровья подростков;

общую физическую подготовку;

спортивное совершенствование в избранных видах спорта.

Важное место в процессе воспитательной работы с детьми ТСЖ в условиях секционной деятельности отводится теоретической подготовке. Она проводится в форме бесед, лекций, круглых столов, встреч с психологами, сотрудниками правоохранительных органов, спортсменами и спортивными деятелями.

Беседы, упражнения, разъяснения проводятся в ходе учебно-тренировочных занятий и носят краткий, ясный характер, подкрепляются примерами. Главным условием для проведения бесед, убеждений является готовность подростков к восприятию: в начале занятий (хорошее настроение группы), в середине

(сложившаяся или специально созданная ситуация), в конце (удовлетворенность проведением занятий).

Лекции, круглые столы, встречи с интересными людьми проводятся в свободное от занятий время по плану Организации. Примерная тематика лекционного материала:

занятия спортом и всестороннее развитие личности;

культура поведения подростка в общественных местах;

честность и справедливость;

патриотическое воспитание;

сохранение духовно-нравственных и семейных ценностей;

строение и функции организма, влияние занятий физическими упражнениями на организм человека;

гигиена, закаливание организма;

врачебный контроль и самоконтроль;

правила соревнований по выбранному виду спорта, характеристика видов спорта;

уголовная ответственность несовершеннолетних по материалам Уголовного кодекса Российской Федерации;

проблемы борьбы с безнадзорностью и преступностью среди несовершеннолетних;

неформальные молодежные организации, их роль в воспитании подрастающего поколения;

роль физической культуры и спорта в профилактике правонарушений среди несовершеннолетних и др.

Процесс нравственного воспитания и перевоспитания детей ТСЖ в условиях деятельности Организации дает положительный эффект только в том случае, если тренер (тренер-преподаватель, учитель физической культуры) в работе будет использовать разнообразные средства педагогического воздействия, влияющие на их нравственную сферу.

**Средства нравственного воздействия** условно разделены на четыре группы: побуждающие, подготовительные, организующие, контролирующие и оценивающие.

**Побуждающие средства** – беседы, убеждения с целью вовлечения детей ТСЖ в систематические занятия физической культурой и спортом, формирования интереса к спортивной деятельности; постановка перспективы, выполнение поручений тренера (тренера-преподавателя, учителя физической культуры), оказание доверия ребенку со стороны тренера (тренера-преподавателя, учителя физической культуры); благодарность, награждение, соблюдение дисциплины в процессе учебной и спортивной деятельности и т.п.

**Подготовительные средства** – беседы, убеждения, имеющие цель подготовить детей ТСЖ к активной деятельности (трудовой, учебной, спортивной); приучение к дисциплинированности, соблюдению общественного порядка, умению контролировать свое поведение и поведение товарищей; воспитание положительного отношения к труду; уважение тренеров (тренеров-преподавателей, учителей физической культуры), наставников, родителей, старших и младших по возрасту, а также своих сверстников и т.п.

**Организующие средства** – выполнение поручений тренера (тренера-преподавателя, учителя физической культуры) или наставника; физические упражнения; тренировки; участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в работе секций; самостоятельное преодоление трудностей в процессе тренировок; соблюдение рационального двигательного режима, а также режима дня, недели и т.п.

**Контролирующие и оценивающие средства** – контроль со стороны тренера (тренера-преподавателя, учителя физической культуры) или наставника за деятельностью подростка; временное отстранение от занятий (но с обязательным присутствием); вынесение благодарности, награждения; ходатайство коллектива организации о снятии ребенка с учета в органах внутренних дел; контроль за успеваемостью; самоконтроль за соблюдением режима дня; ведение дневника тренировок; оказание помощи товарищам; работа в активе организации; физические упражнения и т.п.

Воспитание нравственности проходит параллельно с формированием интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом. На начальных этапах экспериментальных занятий необходимо вызвать у детей ТСЖ положительные эмоциональные переживания и удовлетворение от спортивной деятельности. Это достигается путем подбора таких средств и методов, которые бы соответствовали их интересам, были доступны и понятны им, а сам процесс обучения опирался на сознательность и активность занимающихся детей ТСЖ. При этом усваивать предлагаемый материал они должны не с легкостью, а с определенным напряжением, в противном случае процесс обучения и тренировок перестает их увлекать. Начиная с первого занятия, требования для всех занимающихся детей ТСЖ одинаковые, своевременно и правильно применяются методы принуждения, наказания и поощрения. Занятия проводятся эмоционально, ставятся задачи для каждого ребенка с введением в каждое занятие элементов нового компонента.

На последующих этапах проведения занятий (по мере формирования интереса к избранному виду спорта) осуществляется постоянное, но постепенное увеличение нагрузки.

В процессе упражнений создаются ситуации, в которых дети ТСЖ действуют уверенно, используя методы поощрения даже за неудачно выполненное задание; поощряется самостоятельность, оказание помощи товарищам по группе, ведение дневника тренировочных занятий. Включение детей ТСЖ в любимую и нелюбимую работу, опора на их положительные качества, использование соревнований внутри группы, групповой анализ успехов и недостатков в учебно-тренировочной работе способствуют развитию воли, решимости, самолюбия, уверенности в своих силах.

Необходимо постоянно проводить контроль успеваемости, дисциплины, внешнего вида, посещаемости занятий в Организации. Решающая роль в выполнении всех вышеперечисленных мероприятий принадлежит тренеру (тренеру-преподавателю, учителю физической культуры). Побуждая своих воспитанников к систематическим занятиям, тренер (тренер-преподаватель, учитель физической культуры) должен иметь не только глубокие знания в своей области, но и быть чутким, внимательным воспитателем, знать возрастные и индивидуальные особенности детей, состояние их физического и психического здоровья.

В целях вовлечения детей ТСЖ в систематические занятия физической культурой и спортом предлагается использовать следующие методы:

**игровой метод** – использование игровых форм занятий позволяет привлечь внимание детей и сделать процесс увлекательным. Это особенно важно для детей ТСЖ, которые могут испытывать трудности в усвоении новых правил и норм. Например, проведение эстафет, тестирований и участие в соревнованиях помогают снизить уровень агрессии и сформировать чувство ответственности и командного духа;

**метод строго регламентированного упражнения** – это способ применения физических упражнений, при котором каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой, деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией. Данный метод приучает детей ТСЖ к дисциплине и самодисциплине посредством выполнения строго предписанной программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом), точного дозирования нагрузки и управления ее динамикой по ходу упражнения, четкого нормирования интервалов отдыха и строго установленного порядка чередования их с фазами нагрузки, создания или использование внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров);

**индивидуальный подход** – учет индивидуальных особенностей каждого ребенка необходим для успешного включения в занятия. Важно избегать практики давления на ребенка, такой как нотации, порицания и оскорблений. Вместо этого

следует опираться на положительные качества ребенка и постепенно вовлекать его в соревновательную деятельность;

**повышение сложности** – постепенное увеличение нагрузок и повышение сложности упражнений способствуют формированию решительности и уверенности. Этот подход позволяет детям увидеть прогресс и повышает мотивацию к продолжению занятий;

**создание благоприятной атмосферы** – создание комфортной и безопасной среды для занятий физической культурой и спортом играет ключевую роль в их вовлечении в систематические занятия. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют развитию силы воли, терпимости и выдержки;

**формирование мотивации** – детей ТСЖ следует привлекать к систематическим занятиям физической культурой и спортом путем формирования положительной самооценки, повышения уровня самоконтроля и самодисциплины. Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, достижение успехов в соревнованиях могут стать мощным стимулом для продолжения занятий;

**поддержка семьи** – привлечение родителей и создание условий для совместного участия в занятиях физическими упражнениями способствуют укреплению семейных связей и улучшению психоэмоционального состояния детей ТСЖ;

**раннее начало** – чем раньше ребенок начнет заниматься физической культурой, тем легче ему будет адаптироваться к новым условиям и требованиям. Рекомендуется начинать занятия с раннего возраста, используя игровые формы и простейшие упражнения.

### **III. Коррекция психофизического состояния**

Подросткам группы социального риска присущи определенные психофизические личностные особенности: повышенный уровень тревожности, агрессивности, заниженная самооценка личности. Занятия физической культурой и спортом, как никакой другой вид деятельности, способствуют коррекции указанных психических отклонений. Поэтому на протяжении всего педагогического процесса следует использовать специально разработанный комплекс педагогических приемов. При этом необходимо учитывать, что прямого разграничения воздействия педагогических приемов на снижение уровня тревожности, агрессивности в поведении занимающихся достичь практически невозможно. Применяя приемы для реализации одной цели, одновременно можно осуществить достижение другой. Поэтому при воздействии на психофизическое состояние одновременно происходит и формирование адекватной самооценки личности, и создание позитивных мотивационных установок, и коррекция негативных психических процессов,

и развитие двигательных качеств, и формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Необходимыми **условиями эффективности применяемых приемов являются:**

систематичность и непрерывность учебно-воспитательного процесса;

подбор средств и методов, отвечающих интересам и потребностям занимающихся;

доступность учебного материала;

строгое соблюдение основных принципов дидактики – от простого к сложному;

знание и опора на положительные стороны личности подростка;

поощрение учащихся за трудолюбие, даже за минимальный успех в преодолении неуверенности;

постановка цели и перспективы занятий физическими упражнениями.

**Некоторые педагогические приемы, способствующие коррекции психического напряжения в поведении детей ТСЖ:**

**прием переключения внимания** с одного вида деятельности на другой способствует снижению психического напряжения. Переключение внимания с нелюбимой деятельности на любимую не воспринимается занимающимися как травмирующее;

**создание педагогических ситуаций**, в которых тревожные дети действовали бы уверенно, без страха, напряжения (выполнение упражнений в облегченных условиях, подбор партнеров, равных по физическим данным, предоставление форы тревожным и т.д.);

**использование метода поощрения** даже при неудачном выполнении задания способствует преодолению неуверенности, страха. Поощрение даже за минимальный успех воспитывает трудолюбие, решительность. Методы наказания и принуждения необходимо применять педагогически правильно;

для снижения уровня тревожности наиболее эффективным методом является **доступность учебного материала**. Только при этих условиях занятия физическими упражнениями вызывают положительные эмоции и удовлетворение, но учебный материал дети ТСЖ должны осваивать с определенным усилием, в противном случае процесс обучения теряет свою привлекательность;

**прием постепенного, но постоянного усложнения упражнений**, увеличения нагрузки способствует формированию решительности, уверенности, интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями;

для снижения агрессивного состояния детям ТСЖ следует отводить ведущую роль **изучению новых упражнений**, проведению эстафет, тестирований, созданию ситуаций, при которых у агрессивных детей могут быть неудачи, временно отстранять их от занятий, но с обязательным присутствием, а также участию

в соревнованиях как внутри группы, так и вне ее, справедливому решению конфликтных ситуаций, проведению групповых бесед, акцентируя внимание на положительных сторонах деятельности ребенка, умышленно умалчивая об отрицательных.

Положительный эффект на детей ТСЖ оказывают меры стимулирования и поощрения, например, привлечение их в качестве зрителей к публичным спортивным мероприятиям, в качестве юных судий, помощников-волонтеров (подготовка инвентаря, подача мячей во время матчей и др.), объявление благодарности за их активное участие в мероприятиях, направление благодарственных писем родителям, по месту учебы.

Кроме того, при положительном поведении, успехах в спорте тренер (тренер-преподаватель, учитель физической культуры) вправе обратиться к руководству Организации для направления в территориальный орган МВД России по месту жительства подростка характеристику и ходатайствовать о его снятии с профилактического учета.

#### **IV. Физическая подготовка**

Физическая подготовка и спортивное совершенствование занимающихся детей, в том числе детей ТСЖ, в выбранном виде спорта осуществляется в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.

#### **V. Заключение**

Занятия физической культурой и спортом являются мощным инструментом для социализации и личностного роста детей ТСЖ. Они помогают формировать здоровые привычки, развивать силу воли и устойчивость к стрессовым ситуациям. Однако успех зависит от индивидуального подхода, постепенности увеличения нагрузок и создания благоприятной атмосферы для занятий.

Органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органам местного самоуправления рекомендуется осуществлять периодическую оценку эффективности реализации программ по вовлечению детей ТЖС в систематические занятия физической культурой и спортом с применением как количественных, так и качественных показателей (с учетом показателей, определенных Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, межотраслевых планов развития школьного и студенческого спорта в Российской Федерации):

межотраслевых планов развития школьного и студенческого спорта в Российской Федерации);

**потенциальные количественные показатели:**

увеличение охвата детей ТСЖ спортивными мероприятиями (абсолютное и относительное значение);

стабильность посещения занятий (показатель регулярности);

участие в спортивных мероприятиях и физкультурных мероприятиях;

снижение количества пропусков, правонарушений и конфликтных ситуаций среди вовлеченных детей ТСЖ (по данным профилактического учета, школьной статистики);

**потенциальные качественные показатели (для организаций, непосредственно работающих с детьми ТСЖ):**

изменения в уровне самооценки и мотивации к занятиям (по результатам анкетирования и интервью);

динамика физической подготовленности (по результатам тестирования и выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО);

степень включенности ребенка в коллектив и положительное изменение модели поведения (по наблюдению педагогов и психологов);

удовлетворенность детей ТСЖ и родителей участием в спортивных мероприятиях (по итогам обратной связи и социологических опросов);

рост вовлеченности родительской общественности и партнерских организаций.

---