



**УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2**

**ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседание педагогического совета МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР  Протокол №\_\_\_  от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г. | «УТВЕРЖДАЮ»  Директор МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.С.Плотников  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г. |

Дополнительная

общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

**Армрестлинг**

**Возраст обучающихся: от 10 до 12 лет**

**Срок реализации – 3 года**

**Разработчики:**

Курятникова Наталья Николаевна,

инструктор-методист,

Саитов Заур Нуруллович

тренер-преподаватель

**Тюменский район,**

**2020**

Оглавление

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела | Страница |
| **1.** | **Пояснительная записка** | **3** |
| 1.1 | Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность | 5 |
| 1.2 | Цели, задачи Программы | 6 |
| 1.3 | Сроки реализации Программы, наполняемость групп | 7 |
| 1.4 | Ожидаемые результаты | 9 |
| **2.** | **Учебный план** | **11** |
| 2.1. | Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям | 11 |
| **3.** | **Содержание Программы** | **13** |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | 13 |
| 3.2 | Физическая подготовка | 16 |
| 3.3 | Техническая подготовка | 17 |
| 3.4 | Тактическая подготовка | 20 |
| **4.** | **Методическое обеспечение Программы** | **22** |
| 4.1 | Условия реализации Программы | 22 |
| 4.2 | Методические приемы и формы организации занятий | 22 |
| 4.3 | Методы организации занятий | 24 |
| 4.4 | Виды методической работы | 25 |
| 4.5 | Материально техническое обеспечение | 27 |
| 4.6 | Техника безопасности в процессе реализации Программы | 28 |
| 4.7 | Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы | 29 |
| **5.** | **Список литературы** | **32** |
|  | Приложение 1 | 34 |
|  | Приложение 2 | 36 |
|  | Приложение 3 | 65 |

**1. Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана

- на основании ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основании ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической

культуре и спорте в Российской Федерации»;

- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- на основании приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- на основе Постановления Главного государственного врача

Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660;

- в соответствии с Уставом МАУ ДО ДЮСШ № 2 ТМР;

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми 10-12 лет, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы № 2 Тюменского муниципального района.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на стартовом этапе подготовки детей 10-12 лет, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Рукоборство всегда являлось неотъемлемой частью культур многих народов и одним из традиционных способов выявления сильнейших. Существуют различные легенды про этот прекрасный, древний и в то же время молодой вид спорта.

**Армспорт** (**Борьба на руках** или **Армрестлинг**; от [англ.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *Arm sport, arm wrestling*, где *arm* — [предплечье](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D1%87%D1%8C%D0%B5)) — вид [спортивных](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82) [единоборств](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0). Во время матча одноимённые руки соревнующихся ставятся на твёрдую, ровную поверхность (как правило, стол), и ладони сцепляются в замок. Задачей соревнующегося рукоборца является прижатие руки противника к поверхности.

Несмотря на то, что армрестлинг не является [олимпийским видом спорта](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%8B_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0), борьба на руках обладает большой популярностью во многих частях света. Является древнейшим видом спорта, который был возрождён в [1960-е](http://ru.wikipedia.org/wiki/1960-%D0%B5) годы в [США](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A8%D0%90). В сентябре [1962 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/1962_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) в г. [Петалума](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%83%D0%BC%D0%B0&action=edit&redlink=1), штат [Калифорния](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B8%D1%8F) был проведён первый чемпионат мира по ристрестлингу — так была названа эта борьба ([англ.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *wrist-restling*, дословно — «борьба [запястьями](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%BF%D1%8F%D1%81%D1%82%D1%8C%D0%B5)»).

Стреми­тельный рост популярности армрестлинга во всем мире приводит к появ­лению все новых и новых его поклонников. Интерес к рукоборью ис­пытывают не только спортсмены, но и люди, далекие от спорта. Любой из нас, независимо от возраста и пола, наверняка, любит померяться силами с соперником и хотел бы выйти к борцовскому столу.

В [1990-х годах](http://ru.wikipedia.org/wiki/1990-%D0%B5) этот спорт получил распространение и в [России](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F). Благодаря регулярным победам на чемпионатах мира и Европы Россия закрепила лидирующее место в этом виде спорта.

Успех в армрестлинге, как и в любом виде борьбы, состоит из многих составляющих, это сила, скорость, выносливость, техника и тактика. Но приоритет все-таки принадлежит силе. Без хороших силовых данных ни филигранная техника, ни скорость не принесут не какого результата.  
Сила – это тренировка с большими весами, статические нагрузки. Чем с большими весами ты тренируешься, тем сильнее ты становишься.

На сегодняшний день, армрестлинг является одним из самых динамично развивающихся силовых видов спорта.

Армрестлинг — честный спорт сильных мужчин.

***1.1 Актуальность, новизна,* *педагогическая целесообразность***

Общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Армрестлинг» направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Актуальность данной программы – в обеспечении   двигательной активности детей 10-12 лет, улучшении самочувствия, состояния их здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психического комфорта, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Настоящая программа предназначена для подготовки рукоборцев в спортивно - оздоровительных (СО) группах.

**Новизна** программы, заключается в том, что она не нацелена на подготовку профессиональных спортсменов, а развивает «многие свойства личности понемногу», не выделяющие явно каких-либо приоритетов среди многообразных способностей ребенка. С другой стороны, программа взаимосвязана с другими образовательными программами в области физической культуры и спорта по виду спорта армрестлинг, реализуемыми в детско-юношеской спортивной школе.

**Педагогическая целесообразность** программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма.

***1.2 Цели, задачи программы***

**Цель**: Сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, формирование красивого телосложения, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий армрестлингом.

**Образовательные задачи:**

* изучение истории и терминологии армрестлинга;
* изучение основ анатомии и физиологии;
* изучение правил соревнований армрестлинга;
* изучение правил гигиены и питания, витаминизации и закаливания.

**Развивающие задачи:**

* развитие общефизической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного и костно-связочного аппарата;
* развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых, общей выносливости, координации, гибкости;
* формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объема;
* обучение основным приемам техники армрестлинга.

**Воспитательные задачи:**

* воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* расширение сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в объединении.

***1.3 Сроки реализации Программы, наполняемость групп***

**Типовая модель программы:** одноуровневая

Структура программы предполагает стартовый уровень обучения.

***Стартовый уровень*** обучения предполагает начальную подготовку ребят 10-12 лет к обучению на базовом уровне физкультурно-спортивной деятельности по виду спорта армрестлинг, включает в себя общие знания в области физической культуры и спорта, развитие общей физической подготовки обучающихся через упражнения по ОФП, подвижные игры, другие виды спорта. Продолжительность стартового уровня обучения по данной программе – 1-3 года в зависимости от уровня физической подготовки обучающегося и его индивидуальных способностей.

**Сроки реализации программы**: 3 года.

**Общее количество часов** **по программе:** 756 часов

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (Приложение N 3 к [СанПиН 2.4.4.3172-14](http://ivo.garant.ru/#/document/70731954/entry/1000) Рекомендуемый режим занятий детей в организациях дополнительного образования).

**Возраст детей**: данная программа рассчитана на обучающихся от 10 до 12 лет.

**Минимальный возраст** зачисления на обучение: 10 лет.

**Наполняемость групп** и требования к спортивной подготовке представлена в таблице №1.

Требования к спортивной подготовке, наполняемость групп

Таблица №1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Уровень подготовки | Наполняемость групп | Требования к спортивной подготовке на конец года |
| СО | 1 | стартовый | 20-25 | Выполнение нормативов ОФП |
| 2 |
| 3 |

**Формы и режим занятий.** Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные, теоретические занятия, а также занятия с применением дистанционных технологий. Занятия учебных групп проводятся два раза в неделю по два академических часа по расписанию, утвержденному администрацией ДЮСШ, составленному с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и знакомство обучающихся с основами выбранного вида спорта.

Общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Армрестлинг» предполагает любой уровень подготовленности. К занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются лица в возрасте от 10 лет, желающие заниматься избранным видом спорта, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спортивно-оздоровительной деятельности.

* 1. ***Ожидаемые результаты***

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Таблица №2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Формы оценки результатов** |
| *Должны знать:* | | |
| 1. | Правила поведения и технику безопасности на занятиях в тренажерном зале, оказание первой медицинской помощи | Опрос, самоконтроль, практическое занятие |
| 2. | Основные санитарно-гигиенические требования на занятиях  Профилактику травматизма и заболеваний при занятиях спортом | Наблюдение    Опрос |
| 3. | Историю развития армрестлинга в России и за рубежом | Опрос, теоретическое занятие |
| 4. | Основы самоконтроля | Ведение дневника самоконтроля |
| 5. | Правила соревнований, основы их организации и проведения | Участие в соревнованиях |
| *Должны уметь:* | | |
| 1. | Правильно выполнять упражнения на тренажерах | Практические занятия, наблюдение |
| 2. | Развивать физические качества и под руководством тренера-преподавателя | Практические занятия, наблюдение, выполнение контрольных нормативов |
| 3. | Выполнять страховочные действия, работать в парах | Практические занятия, наблюдение |

**Способы проверки ожидаемых результатов** осуществляются с использованием педагогического контроля, определяющего эффективность реализации программы.

Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером-преподавателем в форме беседы и наблюдения;

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером-преподавателем в форме наблюдения;

- промежуточный и итоговый контроль проводится один раз в полугодие в форме тестирования, приема нормативов (ОФП, СФП, ГТО), турниров и соревнований.

**Формами подведения итогов по программе** являются промежуточные и итоговые контрольно-переводные испытания. Для проверки результатов обучения на стартовом уровне проводится прием контрольных нормативов по ОФП.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

***2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям***

Данная программа является начальной ступенью обучения (стартовый уровень) для дальнейшей взаимосвязи с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности **Армрестлинг.**

Материал программы дается в следующих разделах: основы теоретических знаний, общая и специальная физическая подготовка, техника и тактика, участие в физкультурных и спортивных соревнованиях, различные виды спорта и самостоятельная работа обучающихся.

Установленная учебная нагрузка является минимальной. Учебно-тематический план рассчитан на 42 учебные недели. Распределение учебных часов по предметным областям представлено в таблице №4.

**Примерный учебный план спортивно-оздоровительного этапа отделения армрестлинга**

Таблица №4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы учебного материала | Спортивно-оздоровительный этап | | |
| Стартовый уровень обучения | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** |
| **Количество часов в неделю** | **6** | **6** | **6** |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | 10 | 10 | 10 |
| Общая физическая подготовка | 77 | 77 | 67 |
| Специальная физическая | 67 | 67 | 77 |
| Технико-тактическая подготовка | 30 | 30 | 40 |
| Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях | 6 | 6 | 6 |
| Различные виды спорта | 38 | 38 | 28 |
| Самостоятельная работа | 20 | 20 | 20 |
| Аттестация | 4 | 4 | 4 |
| **Всего часов за 42 недели** | **252** | **252** | **252** |

*Примечание:\*Объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах) определен приложением № 1 «Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125.*

Спортивно-оздоровительный этап охватывает всех желающих заниматься армрестлингом и решает задачу физического развития и подготовленности занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**3.1.** **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на занятиях по виду спорта. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов, беседы или тестирования. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Примерный перечень тем для изучения теоретического материала представлен в таблице №5.

**Примерный перечень тем**

**для изучения теоретического материала по виду спорта «Армрестлинг»**

Таблица №5

|  |  |
| --- | --- |
| тематика | теоретический материал и основные знания по теме |
| **Физическая культура и спорт в России** | Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды. |
| **Состояние и развитие армспорта в России** | История развития в мире и в нашей стране. Достижения России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий армрестлингом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд волейболистов на соревнованиях. |
| **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена** | Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. |
| **Гигиенические требования к занимающимся спортом** | Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. |
| **Влияние физических упражнений на организм спортсмена** | Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. |
| **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте** | Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. |
| **Общая характеристика спортивной подготовки** | Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. |
| **Физические способности и физическая подготовка** | Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки. |
| **Основы техники игры и техническая подготовка** | Основные сведения о технике игр, о ее значении для роста спортивного мастерства. Просмотр видеозаписей. |
| **Спортивные соревнования** | Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. |

***3.2 Физическая подготовка***

***Общая физическая подготовка*** *(****ОФП****)* включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений.

***Общеразвивающие упражнения без предметов.***

 Для рук и плечевого пояса – сгибание, разгибание, вращение, махи; для шеи и туловища – наклоны, повороты, вращения; для ног – поднимание на носки, приседание, выпады, прыжки.

Упражнения на формирование правильной осанки.

 Имитационные упражнения техники армрестлинга.

О***бщеразвивающие упражнения с предметами.***

Упражнения: со скалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами.

***Легкая атлетика.***Бег на короткие дистанции (30, 60, 100м). Кросс 500 -1000 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с места. Метание диска, гранаты, толкание ядра.

***Спортивные игры.***Баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, футбол, настольный теннис.

***Подвижные игры.***Игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

***3.3. Техническая подготовка***

 Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта на стартовом этапе является владение элементами техники армспорта.

Для обозначения технических действий в армрестлинге существует общепринятая терминология движений кисти рук. При зафиксированной руке ладонью вверх: движение кисти вверх называют сгибанием; вниз – разгибанием; вправо, в сторону большого пальца – отведением; влево – приведением. Поворот ладонью вниз – пронация, а ладонью вверх – супинация.

* Сгибание руки.
* Накручивание на горизонтальную ось троса.
* Ходьба с отягощением в руках. Отягощение удерживается пальцами. Основная статическая нагрузка приходится на сгибатели пальцев. При ходьбе нагрузка увеличивается.
* Лежа на горизонтальной скамье подбрасывание штанги без отрыва от ладоней.
* Поочередное сгибание пальцев на тренажере. В упражнении задействованы сгибатели большого пальца, которые создают противодействие сгибателям других пальцев.
* Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье зафиксировано.
* Супинация кисти с односторонней гантелью. Вращение кисти с односторонней гантелью. Амплитуда движения зависит от подвижности кистевого сустава. Темп выполнения медленный, исключая инерцию. Упражнение применяется в основном в подготовительный период.
* Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
* Отведение кисти с односторонней гантелью, рука перед собой. Повороты кисти с односторонней гантелью.
* Разгибание кисти с гантелью.
* Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье вертикально.
* Сгибание кисти со штангой в опущенных руках сзади.
* Стоя отведение кисти с односторонней гантелью.
* Сгибание руки с односторонней гантелью.
* Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье горизонтально, рука отведена в сторону.
* Сгибание руки в локтевом суставе с отведением кисти.
* Пронация кисти с односторонней гантелью.
* Приведение кисти с односторонней гантелью.
* Отведение и приведение кисти с односторонней гантелью.

Избирательная тренировка отдельных мышц:

* Для мышц шеи – наклоны головы вперед-назад.
* Трапециевидная мышца – тяга штанги узким хватом к подбородку, круговые вращение в плечевых суставах, вперед-назад, комбинированная тяга за голову и к верху груди.
* Дельтовидная мышца – жим гантелей или штанги в положении сидя, жим блока от груди вверх;
* Двуглавая мышца плеча – изолированные сгибания руки в локтевом суставе, сидя в наклоне, подъем штанги различным хватом в положении стоя, подъем гантелей сидя с разворотом кистей рук, упражнение «молоток»;
* Трехглавая мышца плеча – французский жим, лежа с отягощением, разгибание локтевых суставов на тренажере, лежа разгибание гантели через сторону.
* Мышцы предплечья – круговые вращения, сгибания -  разгибания кистей рук со штангой, прямым и обратным хватом.
* Передняя зубчатая мышца – полувер со штангой.
* Большая грудная мышца – отжимание усложненное, жим штанги различными хватами, на прямой и наклонной скамье, разводка с поворотом кистей рук, жим гантелей, на прямой и наклонной скамье, отжимания на брусьях с наклоном туловища.
* Прямая мышца живота – подтягивание ног сидя на скамье, поднимание и опускание согнутых ног в положение лежа.
* Наружные косые мышцы живота – подтягивание коленей вправо-влево сидя, поднимание таза в упоре на предплечье.
* Широчайшие мышцы спины – становая тяга на прямых ногах, тяга штанги или гантелей в наклоне, подтягивание широким и узким хватом, комбинированное подтягивание (к груди и за голову).
* Четырехглавая мышца бедра – степ-шаг на скамью, приседания в широкой стойке, выпады в различных направлениях (вперед – в сторону – назад) как с гантелями, так и со штангой.
* Мышцы задней поверхности бедра – в И.П. выпада, опускание на колено, в положении стоя сгибание колена с отягощением.
* Икроножные мышцы – поднимания стопы не отрывая пятку, стоя и сидя, прохождения на носках вперед-назад.

Постановка индивидуальной техники борьбы.

Спарринг (учебная борьба).

***3.4. Тактическая подготовка***

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение задач. Она выражается в умении борца сознательно пользоваться в поединке усвоенными средствами борьбы, учитывая обстановку, состояние своей подготовки и степень подготовленности противника. От правильно построенного тактического замысла зависит результат поединка. При этом учитываются теоретические основы физиологии и биохимии спортсмена с различной композицией мышц и соотношением числа медленных и быстрых волокон, различиях в силе сокращения и выносливости. С учетом этих различий тактика ведения поединков во временном интервале различна. Спортсмены, преимущественно скоростные, включаются в борьбу максимально быстро и мощно и в основном рассчитывают на победу в начале поединка, не затягивая фазу захвата. Спортсмены с замедленной реакцией на команду и относительно медленным включением мышц, приступают к поединку до начала команды старта, напрягая руку, но применяют не атакующую, а оборонительную тактику, тем самым затягивая поединок и выматывая соперника. При изучении новых приемов следует объяснять воспитанникам, в каких случаях данный технический прием применять целесообразно, то есть раскрыть тактические возможности применения приема. Основным средством тактической подготовки служат учебно-тренировочные поединки, в которых занимающиеся по заданию педагога, совершенствуют конкретные тактические действия. Для развития у воспитанников тактического мышления необходимо разнообразить условия тренировки, давая возможность работать рукоборцу в парах с сильными и слабыми, скоростными и медлительными, высокими и низкими спарринг партнерами. Во избежание привыкания к соперникам, мешающим разнообразить свои действия, следует регулярно менять рукоборцев в парах. Зная заранее соперников перед соревнованиями, рукоборец должен выбирать и совершенствовать на тренировках тактику ведения поединка непосредственно под них для достижения победы. Если же спортсмен не знает противников, с которыми ему предстоит встречаться, то он совершенствует приобретенные им тактико-технические действия исходя из своей тактико-физической подготовленности. Во много м решающее значение на результат поединка оказывает предугадывание направления технического действия соперника. Подготавливая спортсменов к конкретному соревнованию, следует с каждым пересмотреть все применяемые ими тактические действия, наметить пути устранение имеющихся недостатков, а также подобрать и отработать новые тактические действия, которые окажутся для противников неожиданными.

1. **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ** 
   1. ***Условия реализации Программы***

Программа рассчитана на обучающихся от 10 до 12 лет сроком на 3 года.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Мониторинг реализации Программы представлен в таблице №6.

Мониторинг реализации Программы

Таблица №6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды контроля | Форма и содержание | Показатели |
| Предварительный контроль | Антропометрия | Оценка общей физической подготовленности |
| Текущий контроль | Наблюдение | Оценка усвоения изучаемого материала |
| Промежуточный и итоговый контроль | Тестирование | Выполнение контрольных нормативов |

***4.2 Методические приемы и формы организации занятий***

В тренировочном процессе широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, которые представлены в таблице №7:

Таблица №7

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Форма  занятий | Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса | Дидактический  материал,  техническое оснащение | Форма  подведения итогов |
| Теоретическая подготовка | - беседа;  -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов  - самостояте-льное чтение специальной литературы;  -практические занятия;  - занятия с применением дистанционных технологий | - сообщение новых знаний;  - объяснение;  - работа с учебно-методической литературой;  -работа по фотографиям;  -работа по рисункам;  -работа по таблицам;  -практический показ. | - фотографии;  - рисунки;  -учебные и методические пособия;  -специальная литература;  -учебно-методическая литература;  - журнал «греко-римская борьба»;  -научно-популярная литература;  -оборудование и инвентарь. | - участие в беседе;  -краткий пересказ учебного материала;  - семинары;  -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам;  - фото- видео- отчеты. |
| Общая физическая  подготовка | -учебно-тренировочное занятие;  - занятия с применением дистанционных технологий | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | -учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература. | - контрольные нормативы по общей физической подготовке.  - врачебный контроль;  - фото- видео- отчеты. |
| Специальная физическая подготовка | - учебно-тренировочное занятие  - занятия с применением дистанционных технологий | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | - фотографии;  - рисунки;  - учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература; | - контрольные нормативы и упражнения  - текущий контроль;  - фото- видео- отчеты. |
| Техническая подготовка | -учебно-тренировочное занятие  - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная  - занятия с применением дистанционных технологий | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | - фотографии;  - рисунки;  - учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература;  -спортивный инвентарь. | - контр.упр. нормативы и контр.  - текущий контроль;  - фото- видео- отчеты. |
| Соревнования | - контрольная тренировка;  - соревнование | - практический; | -спортивный инвентарь | - протокол соревнований, промежуточный, итоговый |
| Контрольно-переводные испытания | фронтальная, индивидуально-фронтальная. | - практический;  - словесный; | - спортивный инвентарь, методические пособия; | - протокол  - вводный, текущий;  - фото- видео- отчеты. |
| Медицинский контроль | групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная. | - практический;  - словесный; | - оборудование для тестирования. | - вводный;  - текущий. |

* 1. ***Методы организации занятий***

***Фронтальный метод*** помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

***Групповой метод*** позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

***Индивидуальный метод*** обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

В процессе занятия в зависимости от возраста и уровня подготовленности обучающихся используются:

***Игровой метод*** - придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

***Структурный метод*** - последовательное разучивание и усвоение  
движений.

***Метод усложнения*** - обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного  
добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии  
постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну  
двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное  
движение.

***Метод сходства*** - помогает формировать идею простого движения в  
разнообразные варианты.

***Метод блоков*** - используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком.

* 1. ***Виды методической работы***

Важным условием успешной работы со спортсменами является **воспитательная работа**. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться. Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе тренировочных занятий;

- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);

- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися спортивной школы.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательными средствами являются:

• Личный пример и педагогическое мастерство тренера;

• Высокая организация учебно-тренировочного процесса;

• Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив;

• Система морального стимулирования.

Наиболее эффективному решению поставленных воспитательных задач способствует детальный подход к планированию учебно-воспитательного процесса. В МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР учебно-воспитательный план, как правило, составляется на учебный год (Приложение 2)

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

**Самостоятельная работа** обучающихся имеет немаловажное значение в формировании спортивной личности. Самостоятельная работа включает в себя:

* комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения и др.);
* силовые упражнения (сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа);
* упражнения на гибкость, расслабление;
* кросс, спортивные игры, плавание;
* самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера.

Для гармоничного и разностороннего воздействия на обучающихся осуществляется **работа с родителями.**

Существенное место в системе работы тренера с родителями обучающихся отводится психолого-педагогическому просвещению.

Формы взаимодействия педагогов и родителей.

- Родительское собрание.

- Совместная работа по организации и проведению мероприятий, соревнований и т.д.

- Индивидуальные (групповые) консультации

В ходе взаимодействия с родителями тренер понимает собственную роль в обучении и воспитании детей, а так же формирует общую картину развития ребенка в социуме.

* 1. ***Материально техническое обеспечение***

Для занятий, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

- учебный кабинет, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям к данному виду деятельности и техники безопасности;

* беговая дорожка;
* гантели сборные (0,5-30 кг);
* гири весом 16,24,32 кг;
* скакалки;
* скамейка;
* стол для армрестлинга;
* тренажеры для проработки мышечных групп;
* стойки для гантелей, блинов;
* стойки для приседаний, жимов;
* скамьи для жима лежа;
* штанга сборная.
  1. ***Техника безопасности в процессе реализации Программы***

*Общие требования*

К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

Во время занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся различных опасных факторов получение травм при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда. Основные требования к проведению занятий по армрестлингу приведены в приложении 3.

* 1. ***Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы***

Для определения уровня освоения программы на стартовом уровне обучения проводится контроль нормативов по ОФП.

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (3х10 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Бег 400 м. Проводится на стадионе.

Приседания. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не наклоняясь туловищем вперед, он приседает, сгибая ноги в коленях до упора и поднимается до выпрямления ног.

Подъем туловища из положения лежа на спине. Испытуемый принимает исходное положение – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях поставить стопами на пол. Стопы можно задержать любой перекладиной или упором. Испытуемый поднимает туловище и подтягивает его грудью к коленям. Важно, чтобы подбородок не прилегал к грудной клетке и голова была прямо.

Контрольные нормативы по ОФП для обучающихся стартового уровня обучения спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблице №7.

Таблица №7

**Примерные контрольные нормативы для обучающихся**

**спортивно-оздоровительного этапа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **норматив** | | **возраст** | | |
| 10 лет | 11 лет | 12 лет |
| Бег 30м (сек) | м | **6,0** | **5,8** | **5,6** |
| д | **6,2** | **6,0** | **5,9** |
| челночный бег 3х10м (сек) | м | **9,6** | **9,3** | **8,9** |
| д | **10,2** | **9,8** | **9,6** |
| прыжок в длину с места (см) | м | **130** | **140** | **150** |
| д | **115** | **120** | **125** |
| бег 400 м (сек) | м | **84** | **82** | **80** |
| д | **87** | **85** | **83** |
| подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | м | **30** | **32** | **35** |
| д | **25** | **28** | **30** |
| приседания (кол-во раз/мин) | м | **42** | **44** | **46** |
| д | **40** | **42** | **44** |

В данной таблице возможны изменения видов нормативов на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения.

Для контроля уровня общей физической подготовки можно принять нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») в соответствии возрастным ступеням.

1. **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Список литературы для педагога:**

1. Армспорт. Специализированные тренировочные программы. / Под ред. Кондрашкина Е.Н., Ларина И.Д. – Ульяновск: УлГТУ, 2005.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: ФиС, 1977.

3. Воробьев А.Н. Тренировка. Работоспособность. Реабилитация. – М.: ФиС, 1989.

4. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения». − М.: ACADEMIA, 2001.

5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1976.

6. Научно-методическое пособие по армспорту. − М.: Российская Ассоциация армспорта. Московская Федерация армспорта. Российская Государственная Академия физической культуры, 1997.

7. «Образовательная программа занятий армспортом» лауреата V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования Ю.Н. Маришина. – Орел: РАА, 2002.

8. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФиС, 1974.

**Список литературы для родителей:**

1. Армспорт. Специализированные тренировочные программы. / Под ред. Кондрашкина Е.Н., Ларина И.Д. – Ульяновск: УлГТУ, 2005.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: ФиС, 1977.

3. Воробьев А.Н. Тренировка. Работоспособность. Реабилитация. – М.: ФиС, 1989.

4. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения». − М.: ACADEMIA, 2001.

5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1976.

6. Научно-методическое пособие по армспорту. − М.: Российская Ассоциация армспорта. Московская Федерация армспорта. Российская Государственная Академия физической культуры, 1997

7. Программа составлена на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования, разработана на материалах программы «Образовательная программа занятий армспортом» лауреата V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования Ю.Н. Маришина. – Орел: РАА, 2002.

8. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФиС, 1974.

**Список литературы для обучающихся:**

1. Армспорт. Специализированные тренировочные программы. / Под ред. Кондрашкина Е.Н., Ларина И.Д. – Ульяновск: УлГТУ, 2005.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: ФиС, 1977.

3. Воробьев А.Н. Тренировка. Работоспособность. Реабилитация. – М.: ФиС, 1989.

4. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения». − М.: ACADEMIA, 2001.

5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1976.

6. Научно-методическое пособие по армспорту. − М.: Российская Ассоциация армспорта. Московская Федерация армспорта. Российская Государственная Академия физической культуры, 1997

7. Программа составлена на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования, разработана на материалах программы «Образовательная программа занятий армспортом» лауреата V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования Ю.Н. Маришина. – Орел: РАА, 2002.

Приложение 1

**Примерные подвижные игры на развитие физических способностей**

**Обычные салочки.** Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

**Круговые салочки.** Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

**Колдунчики.** Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

**Вышибалы.** Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

**Гуси–Лебеди.** На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

**Поймай мяч.** В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

**Третий лишний.** Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

Приложение 2

**Структура учебно-воспитательной работы МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР**

**Социальное и профессиональное ориентирование**

**Физическое воспитание**

**Гражданско-патриотическое воспитание**

**Работа**

**с семьей**

**Экологическое воспитание**

**Учебно-воспитательная работа**

**Профилактика правонарушений и асоциального поведения**

**Межведомственное взаимодействие**

**Сплочение коллектива**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Направление воспитательной деятельности** | **Содержание работы** | **Срок реализации** | **Ответственные** |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | |
| Физическое воспитание | ***Организация процесса по физической подготовке:*** | | |
| 1. Составление расписания занятий | 01.09.2020-10.09.2020 | заместитель директора Комиссарова О.Н. |
| 1. Организация учебно-тренировочного процесса   - проведение учебно-тренировочных занятий | 01.09.2020-30.09.2020 | заместитель директора Комиссарова О.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Проведение и участие в спортивно-массовых мероприятий*** | | |
| 1. Участие в районных и областных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по плану УСиМП) | 01.09.2020-30.09.2020 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| ***Охрана труда и профилактика травматизма*** |  |  |
| 1. Проведение инструктажей по технике безопасности. Проведение инструктажа по профилактике травматизма во время учебно-тренировочных занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий. | 01.09.2020-04.09.2020 | Тренеры-преподаватели |
| ***Антидопинговые мероприятия*** |  |  |
| 1. Информационная беседа «Что такое допинг и допинг-контроль» | 15.09.2020-17.09.2020 | Врач по спортивной медицине Степанов О.Б.,  тренеры-преподаватели |
| Работа с семьей | ***Взаимодействие с родителями в воспитании детей.*** | | |
| 1. Проведение родительских собраний на тему «Ответственность родителей за воспитание своих детей» | 28.09.2020-04.10.2020 | тренеры-преподаватели |
| Социальное и профессиональное ориентирование | ***Участие в мероприятиях и конкурсах социальной и профессиональной направленности*** | | |
| 1. Мероприятие «День молодежного самоуправления» | 08.09.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н. |
| ***Профилактика ПАВ, наркотических и токсических веществ, спиртосодержащей продукции, распространение психоактивных веществ*** | | |
| 1. Профилактическая беседа «Сделай правильный выбор», приуроченное Областному Дню трезвости | 10.09.2020-11.09.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика терроризма, экстремизма и нетерпимости в подростково-молодежной среде*** | | |
| 1. Профилактическое мероприятие «Молодежь – ЗА культуру мира, ПРОТИВ терроризма» | 01.09.2020-03.09.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Мероприятия, направленные на профилактику возникновения ЧС (угрозы теракта, бытовые пожары, период таяния льда, химические отравления и т.д.)*** | | |
| 1. Профилактическая беседа «Поведение во время пожара» | 01.09.2020-15.09.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Профилактическая беседа «Опасность разведения костров в лесу» |
| ***Профилактика ДТП с участием несовершеннолетних, профилактика травматизма на объектах инфраструктуры железнодорожного транспорта*** | | |
| 1. Профилактические беседы с воспитанникам на знание правил дорожного движения | 01.09.2020-06.09.2020 | Тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика «Безопасный интернет»*** | | |
| 1. Профилактическая беседа «Польза и вред интернета» | 21.09.2020-27.09.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| Гражданско-патриотическое воспитание | ***Участие в мероприятиях и конкурсах социальной и гражданской направленности*** | | |
| 1. Принятие участия в мероприятиях, посвященных Единому дню голосования | 13.09.2020 | Тренеры-преподаватели |
| Сплочение коллектива | ***Индивидуальная работа с воспитанниками*** | | |
| 1. Проведение бесед с воспитанниками о нормах и правилах поведения, взаимоуважения | 01.09.2020 – 30.09.2020 | Тренеры-преподаватели |
| ***Коллективно-групповая деятельность*** | | |
| 1. Подвижные игры и конкурсы на сплочение коллектива в ходе учебно-тренировочных занятий | 01.09.2020-15.09.2020 | Тренеры-преподаватели |
| **ОКТЯБРЬ** | | | |
| Физическое воспитание | ***Организация процесса по физической подготовке:*** | | |
| 1. Организация учебно-тренировочного процесса   - проведение учебно-тренировочных занятий | 01.10.2020-31.10.2020 | заместитель директора Комиссарова О.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Проведение и участие в спортивно-массовых мероприятий*** | | |
| 1. Осенний День здоровья | 03.10.2020 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Всероссийский День бега «Кросс нации» |
| 1. Физкультурное мероприятие, посвященное Всероссийскому Дню ходьбы |
| 1. Фестиваль ВФСК ГТО «Время Побед» | 03.10.2020 | Руководитель центра тестирования ВФСК ГТО Щербань Д.А. |
| 1. Участие в районных и областных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по плану УСиМП) | 01.10.2020-31.10.2020 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| ***Антидопинговые мероприятия*** |  |  |
| 1. Информационная беседа «Последствия допинга для здоровья» | 12.10.2020-18.10.2020 | Врач по спортивной медицине Степанов О.Б.,  тренеры-преподаватели |
| Работа с семьей | ***Привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях*** | | |
| 1. Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях | 03.10.2020 | Тренеры-преподаватели |
| Эстетическое воспитание и расширение общего кругозора | ***Расширение познаний в области спорта*** | | |
| 1. Информационный блок «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения) | 05.10.2020-18.10.2020 | Тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных конкурсах молодежной политики (по плану УСиМП) | 01.10.2020-31.10.2020 | инструктор-методист Курятникова Н.Н, тренеры-преподаватели |
| Гражданско-патриотическое воспитание | ***Воспитание спортивных традиций*** | | |
| 1. Встреча с лучшими воспитанниками школы «Ровняясь на лучших» | 26.10.2020-31.10.2020 | Инструктор-методист Курятникова Н.Н.,  тренеры-преподаватели |
| Профилактика правонарушений и асоциального поведения | ***Профилактика ПАВ, наркотических и токсических веществ, спиртосодержащей продукции, распространение психоактивных веществ*** | | |
| 1. Профилактическое мероприятие «Поколение независимых», приуроченное к Международному Дню борьбы с пьянством, Международному Дню без табака | 01.10.2020-05.10.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика терроризма, экстремизма и нетерпимости в подростково-молодежной среде*** | | |
| 1. Профилактическая беседа и распространение памяток среди детей «Если ты на улице» | 07.10.2020-13.10.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика ВИЧ-инфекции, туберкулеза, ГРИППа*** | | |
| 1. Профилактические беседы «Здоровье в наших руках» | 01.10.2020-05.10.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика гибели несовершеннолетних в результате несчастных случаев (формирование ответственности родителей за сохранение здоровья детей)*** | | |
| 1. Оформление информационного стенда, размещение на страницах в социальных сетях и официальном сайте учреждения печатного тематического материала, распространение среди населения | 20.10.2020-30.10.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| Экологическое  воспитание | ***Мероприятия, направленные на экологическую грамотность несовершеннолетних*** | | |
| 1. Беседа о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь» | 01.10.2020-04.10.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| **НОЯБРЬ** | | | |
| Физическое воспитание | ***Организация процесса по физической подготовке:*** | | |
| 1. Организация учебно-тренировочного процесса   - проведение учебно-тренировочных занятий | 01.11.2020-30.11.2020 | заместитель директора Комиссарова О.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Проведение и участие в спортивно-массовых мероприятий*** | | |
| 1. Соревнования по видам спорта в рамках Спартакиады учащихся школ Богандинского МО | 01.11.2020-30.11.2020 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по плану УСиМП) | 01.11.2020-30.11.2020 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| ***Охрана труда и профилактика травматизма*** | | |
| 1. Проведение инструктажей по технике безопасности. Проведение инструктажа по профилактике травматизма во время учебно-тренировочных занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий. | 01.11.2020-04.11.2020 | Тренеры-преподаватели |
| ***Антидопинговые мероприятия*** | | |
| 1. Информационная беседа «Последствия допинга для здоровья» | 16.11.2020-20.11.2020 | Врач по спортивной медицине Степанов О.Б.,  тренеры-преподаватели |
| Гражданско-патриотическое воспитание | ***Формирование гражданина-патриота*** | | |
| 1. Тематический конкурс «День народного единства» | 03.11.2020-06.11.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Оформление стенда «День народного единства» | 01.11.2020-03.11.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н. |
| Эстетическое воспитание и расширение общего кругозора | ***Расширение познаний в области спорта*** | | |
| 1. Информационный блок «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения) | 09.11.2020-  15.11.2020 | Тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных конкурсах молодежной политики (по плану УСиМП) | 01.11.2020-30.11.2020 | инструктор-методист Курятникова Н.Н, тренеры-преподаватели |
| Сплочение коллектива | ***Индивидуальная работа с воспитанниками*** | | |
| 1. Проведение бесед с воспитанниками о взаимопонимании в коллективе | 01.11.2020 – 30.11.2020 | Тренеры-преподаватели |
| ***Коллективно-групповая деятельность*** | | |
| 1. Подвижные игры и конкурсы на сплочение коллектива в ходе учебно-тренировочных занятий | 20.11.2020-30.11.2020 | Тренеры-преподаватели |
| Профилактика правонарушений и асоциального поведения | ***Профилактика ПАВ, наркотических и токсических веществ, спиртосодержащей продукции, распространение психоактивных веществ*** | | |
| 1. Профилактическое мероприятие (квест-игра) «Время развеять дым», приуроченное к Международному Дню отказа от курения | 17.11.2020-19.11.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика терроризма, экстремизма и нетерпимости в подростково-молодежной среде*** | | |
| 1. Проведение профилактических бесед: «Нормы толерантного поведения»; | 23.11.2020-27.11.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Мероприятия, направленные на предупреждение подростковой преступности (повторной, групповой)*** | | |
| 1. Профилактические беседы, лекции с воспитанниками направленные на предупреждение подростковой преступности «Субкультуры в современном мире» | 16.11.2020-22.11.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| Работа с семьей | ***Профилактика АУЕ (с родителями/законными представителями) буллинга, руферов, негативных молодежных субкультур*** | | |
| 1. Беседа с родителями «Что такое АУЕ и стоит ли его опасаться?» | 27.11.2020-30.11.2020 | Тренеры-преподаватели |
| **ДЕКАБРЬ** | | | |
| Физическое воспитание | ***Организация процесса по физической подготовке:*** | | |
| 1. Организация учебно-тренировочного процесса   - проведение учебно-тренировочных занятий | 01.12.2020-31.12.2020 | заместитель директора Комиссарова О.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Проведение и участие в спортивно-массовых мероприятий*** | | |
| 1. Соревнования по видам спорта в рамках Спартакиады учащихся школ Богандинского МО | 01.12.2020-31.12.2020 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по плану УСиМП) | 01.12.2020-31.12.2020 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| ***Антидопинговые мероприятия*** | | |
| 1. Информационная беседа «Запрещенный список препаратов» | 14.12.2020-18.12.2020 | Врач по спортивной медицине Степанов О.Б.,  тренеры-преподаватели |
| Сплочение коллектива | ***Индивидуальная работа с воспитанниками*** | | |
| 1. Проведение бесед с воспитанниками о взаимопомощи в коллективе | 07.12.2020-13.12.2020 | Тренеры-преподаватели |
| Эстетическое воспитание и расширение общего кругозора | ***Расширение познаний в области спорта*** | | |
| 1. Информационный блок «Спортивные рекорды моей страны» (доклады, рефераты, сообщения) | 07.12.2020-13.12.2020 | Тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных конкурсах молодежной политики (по плану УСиМП) | 01.12.2020-31.12.2020 | инструктор-методист Курятникова Н.Н, тренеры-преподаватели |
| Работа с семьей | ***Помощь родителям в воспитании своих детей*** | | |
| 1. Консультация, памятка, информация «Каникулы – период опасности» | 28.12.2020-31.12.2020 | Тренеры-преподаватели |
| 1. Родительское собрание «Подведение итогов 2020 года, перспективы на 2021 год» | 25.12.2020-31.12.2020 | заместитель директора Комиссарова О.Н.,  тренеры-преподаватели |
| Профилактика правонарушений и асоциального поведения | ***Профилактика ПАВ, наркотических и токсических веществ, спиртосодержащей продукции, распространение психоактивных веществ*** | | |
| 1. Профилактические тематические беседы-дискуссии о вреде курения, употребления алкоголя, наркотических и токсических веществ | 21.12.2020-27.12.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика терроризма, экстремизма и нетерпимости в подростково-молодежной среде*** | | |
| 1. Профилактическая беседа и распространение памяток среди детей «Если ты дома один» | 28.12.2020-31.12.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика суицида и сопровождающего поведения несовершеннолетних*** | | |
| 1. Профилактическая беседа-занятие «Я выбираю жизнь!» | 14.12.2020-18.12.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Мероприятия, направленные на профилактику возникновения ЧС (угрозы теракта, бытовые пожары, период таяния льда, химические отравления и т.д.)*** | | |
| 1. Профилактические беседы и инструктажи с воспитанниками «Правила поведения на ледовом катке, горках, лыжных трассах» | 01.12.2020-05.12.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 2. Профилактические беседы и инструктажи с воспитанниками «Чем опасны петарды, фейерверки» | 28.12.2020-31.12.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика совершения несовершеннолетними краж в магазинах и торговых сетях (шоплифтинга), преступлений против собственности*** | | |
| 1. Профилактическое мероприятие, направленное на профилактику совершения несовершеннолетними краж в торговых сетях | 15.12.2020-27.12.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н. |
| ***Профилактика травматизма среди несовершеннолетних*** | | |
| 1. Проведение профилактической беседы «Правила поведения на льду» | 01.12.2020-05.12.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Оформление информационного стенда, размещение на страницах в социальных сетях и официальном сайте учреждения печатного тематического материала, распространение среди населения «Осторожно, лёд!» | 01.12.2020-05.12.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н., |
| **ЯНВАРЬ** | | | |
| Физическое воспитание | ***Организация процесса по физической подготовке:*** | | |
| 1. Организация учебно-тренировочного процесса   - проведение учебно-тренировочных занятий | 01.01.2021-31.01.2021 | заместитель директора Комиссарова О.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Проведение и участие в спортивно-массовых мероприятий*** | | |
| 1. Спортивно-массовые мероприятия, посвященные празднованию Нового года и Рождества | 01.01.2021-10.01.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по плану УСиМП) | 01.01.2021-31.01.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| ***Организация активного досуга обучающихся*** | | |
| 1. Тематические конкурсы, игры, турниры, посвященные празднованию Нового года и Рождества (в том числе в онлайн формате) | 01.01.2021-10.01.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Охрана труда и профилактика травматизма*** | | |
| 1. Проведение инструктажей по технике безопасности. Проведение инструктажа по профилактике травматизма во время учебно-тренировочных занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий. | 11.01.2021-14.01.2021 | Тренеры-преподаватели |
| ***Антидопинговые мероприятия*** | | |
| 1. Информационная беседа «Спорт против допинга» | 11.01.2021-15.01.2021 | Врач по спортивной медицине Степанов О.Б.,  тренеры-преподаватели |
| Работа с семьей | ***Привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях*** | | |
| 1. Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях | 01.01.2021-10.01.2021 | Тренеры-преподаватели |
| Гражданско-патриотическое воспитание | ***Воспитание спортивных традиций*** | | |
| 1. Встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровняясь на лучших» | 10.01.2021-17.01.2021 | Инструктор-методист Курятникова Н.Н.,  тренеры-преподаватели |
| Сплочение коллектива | ***Индивидуальная работа с воспитанниками*** | | |
| 1. Проведение бесед с воспитанниками о командном духе и сплоченности в коллективе | 10.01.2021-17.01.2021 | Тренеры-преподаватели |
| ***Коллективно-групповая деятельность*** | | |
| 1. Подвижные игры и конкурсы на сплочение коллектива в ходе учебно-тренировочных занятий | 10.01.2021-17.01.2021 | Тренеры-преподаватели |
| Эстетическое воспитание и расширение общего кругозора | ***Расширение познаний в области спорта*** | | |
| 1. Информационный блок «Спортивные рекорды моей страны» (доклады, рефераты, сообщения) | 25.01.2021-31.01.2021 | Тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных конкурсах молодежной политики (по плану УСиМП) | 10.01.2021-31.01.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, тренеры-преподаватели |
| Профилактика правонарушений и асоциального поведения | ***Профилактика терроризма, экстремизма и нетерпимости в подростково-молодежной среде*** | | |
| 1. Проведение профилактических бесед: «Нормы толерантного поведения» | 25.01.2021-31.01.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Мероприятия, направленные на профилактику возникновения ЧС (угрозы теракта, бытовые пожары, период таяния льда, химические отравления и т.д.)*** | | |
| 1. Профилактические беседы и инструктажи с воспитанниками «Правила поведения на ледовом катке, горках, лыжных трассах» | 10.01.2021-17.01.2021 | Инструктор-методист Курятникова Н.Н.,  тренеры-преподаватели |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | |
| Физическое воспитание | ***Организация процесса по физической подготовке:*** | | |
| 1. Организация учебно-тренировочного процесса   - проведение учебно-тренировочных занятий | 01.02.2021-28.02.2021 | заместитель директора Комиссарова О.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Проведение и участие в спортивно-массовых мероприятий*** | | |
| 1. День зимних видов спорта | 01.02.2021-10.02.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Спортивно-массовые мероприятия, посвященные «Дню защитника Отечества» | 22.02.2021-25.02.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по плану УСиМП) | 01.02.2021-28.02.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| ***Организация активного досуга обучающихся*** | | |
| 1. Тематические конкурсы, игры, турниры, посвященные Дню защитника Отечества (в том числе в онлайн формате) | 20.02.2021-24.02.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Антидопинговые мероприятия*** | | |
| 1. Информационная беседа «Мы за честный спорт» | 15.02.2021-19.02.2021 | Врач по спортивной медицине Степанов О.Б.,  тренеры-преподаватели |
| Работа с семьей | ***Привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях*** | | |
| 1. Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях | 20.02.2021-24.02.2021 | Тренеры-преподаватели |
| 1. Выступление на родительском собрании «Основы нравственного воспитания детей» | 24.02.2021-28.02.2021 | инструктор-методист Курятникова Н.Н, тренеры-преподаватели |
| Гражданско-патриотическое воспитание | ***Формирование гражданина-патриота*** | | |
| 1. Организация лекций, бесед военно-патриотической направленности «Жить – Родине служить» | 20.02.2021-25.02.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в военно-патриотических мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества (в том числе в онлайн формате) | 20.02.2021-25.02.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| Эстетическое воспитание и расширение общего кругозора | ***Расширение познаний в области спорта*** | | |
| 1. Информационный блок «Спортивные рекорды моей страны» (доклады, рефераты, сообщения) | 01.02.2021-07.02.2021 | Тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных конкурсах молодежной политики (по плану УСиМП) | 01.02.2021-28.02.2021 | инструктор-методист Курятникова Н.Н, тренеры-преподаватели |
| Профилактика правонарушений и асоциального поведения | ***Профилактика терроризма, экстремизма и нетерпимости в подростково-молодежной среде*** | | |
| 1. Проведение профилактических бесед: «Профилактика различных видов экстремизма в российском обществе» | 01.02.2021-07.02.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика суицида и сопровождающего поведения несовершеннолетних*** | | |
| 1. Создание и распространение Памяток родителям (в том числе в онлайн-формате) по профилактике суицида | 01.02.2021-07.02.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Мероприятия, направленные на профилактику возникновения ЧС (угрозы теракта, бытовые пожары, период таяния льда, химические отравления и т.д.)*** | | |
| 1. Профилактическое мероприятие «ЧС – что это?» | 08.02.2021-14.02.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика жестокого обращения с детьми, в том числе самовольных уходов несовершеннолетних*** | | |
| 1. Распространение тематической печатной информации «Центр внимания – дети» | 24.02.2021-28.02.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| **МАРТ** | | | |
| Физическое воспитание | ***Организация процесса по физической подготовке:*** | | |
| 1. Организация учебно-тренировочного процесса   - проведение учебно-тренировочных занятий | 01.03.2021-31.03.2021 | заместитель директора Комиссарова О.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Проведение и участие в спортивно-массовых мероприятий*** | | |
| 1. Зимний день здоровья | 01.03.2021-08.03.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Физкультурные мероприятия, посвященные Международному женскому Дню | 05.03.2021-09.03.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Физкультурные мероприятия и соревнования в рамках весенних каникул | 29.03.2021—31.03.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по плану УСиМП) | 01.03.2021-31.03.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| ***Организация активного досуга обучающихся*** | | |
| 1. Тематические конкурсы, игры, турниры, посвященные Международному женскому дню (в том числе в онлайн формате) | 05.03.2021-09.03.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Антидопинговые мероприятия*** | | |
| 1. Информационная беседа «Что должен знать спортсмен о допинге» | 15.03.2021-19.03.2021 | Врач по спортивной медицине Степанов О.Б.,  тренеры-преподаватели |
| Работа с семьей | ***Привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях*** | | |
| 1. Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях | 01.03.2021-09.03.2021 | Тренеры-преподаватели |
| Эстетическое воспитание и расширение общего кругозора | ***Расширение познаний в области спорта*** | | |
| 1. Информационный блок «Спортивная гордость!» (доклады, рефераты, сообщения) | 10.03.2021-15.03.2021 | Тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных конкурсах молодежной политики (по плану УСиМП) | 01.03.2021-31.03.2021 | инструктор-методист Курятникова Н.Н, тренеры-преподаватели |
| ***Эстетическое воспитание*** | | |
| 1. Конкурс творческих работ «Цветы для мамы» | 05.03.2021-10.03.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| Профилактика правонарушений и асоциального поведения | ***Профилактика терроризма, экстремизма и нетерпимости в подростково-молодежной среде*** | | |
| 1. Профилактическая беседа и распространение памяток среди детей «Если ты дома один» | 24.03.2021-28.03.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» | 10.03.2021-15.03.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика ВИЧ-инфекции, туберкулеза, ГРИППа*** | | |
| 1. Профилактические беседы «Здоровье в наших руках» | 01.03.2021-05.03.2021 | Врач по спортивной медицине Степанов О.Б.,  тренеры-преподаватели |
| ***Мероприятия, направленные на предупреждение подростковой преступности (повторной, групповой)*** | | |
| 1. Профилактическое занятие по разъяснению ответственности за участие в противоправных действиях «Думай до, а не после!» | 15.03.2021-22.03.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Мероприятия, направленные на профилактику возникновения ЧС (угрозы теракта, бытовые пожары, период таяния льда, химические отравления и т.д.)*** | | |
| 1. Профилактические беседы и инструктажи с воспитанниками «Правила поведения на ледовом катке, горках, лыжных трассах» | 10.03.2021-15.03.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Оформление информационного стенда, размещение на страницах в социальных сетях и официальном сайте учреждения печатного тематического материала, распространение среди населения «Осторожно, лёд!» | 10.03.2021-13.03.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н. |
| ***Профилактика гибели несовершеннолетних в результате несчастных случаев (формирование ответственности родителей за сохранение здоровья детей)*** | | |
| 1. Изготовление и распространение памяток «Безопасный дом каждому ребенку» | 20.03.2021-27.03.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| Экологическое  воспитание | ***Мероприятия, направленные на экологическую грамотность несовершеннолетних*** | | |
| 1. Беседа о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь» | 01.03.2021-04.03.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| **АПРЕЛЬ** | | | |
| Физическое воспитание | ***Организация процесса по физической подготовке:*** | | |
| 1. Организация учебно-тренировочного процесса   - проведение учебно-тренировочных занятий | 01.04.2021-30.04.2021 | заместитель директора Комиссарова О.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Проведение и участие в спортивно-массовых мероприятий*** | | |
| 1. Физкультурные мероприятия и соревнования в рамках Международного дня спорта | 03.04.2021-07.04.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по плану УСиМП) | 01.04.2021-30.04.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| ***Охрана труда и профилактика травматизма*** | | |
| 1. Проведение инструктажей по технике безопасности. Проведение инструктажа по профилактике травматизма во время учебно-тренировочных занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий. | 01.04.2021-04.04.2021 | Тренеры-преподаватели |
| ***Антидопинговые мероприятия*** | | |
| 1. Информационная беседа «Жертвы допинга» | 12.04.2021-17.04.2021 | Врач по спортивной медицине Степанов О.Б.,  тренеры-преподаватели |
| Работа с семьей | ***Привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях*** | | |
| 1. Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях | 03.04.2021-07.04.2021 | Тренеры-преподаватели |
| Эстетическое воспитание и расширение общего кругозора | ***Расширение познаний в области спорта*** | | |
| 1. Информационный блок «Спортивная гордость!» (доклады, рефераты, сообщения) | 12.04.2021-18.04.2021 | инструктор-методист Курятникова Н.Н, тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных конкурсах молодежной политики (по плану УСиМП) | 01.07.2021-30.04.2021 | инструктор-методист Курятникова Н.Н, тренеры-преподаватели |
| Профилактика правонарушений и асоциального поведения | ***Профилактика терроризма, экстремизма и нетерпимости в подростково-молодежной среде*** | | |
| 1. Информационный материал для родителей «Профилактика экстремизма в молодёжной среде» | 19.04.2021-25.04.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика суицида и сопровождающего поведения несовершеннолетних*** | | |
| 1. Беседа – игра «Умей управлять своими эмоциями» | 19.04.2021-25.04.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 1. «Как прекрасен этот мир!» - изготовление и раздача памяток для подростков | 15.04.2021-19.04.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Мероприятия, направленные на профилактику возникновения ЧС (угрозы теракта, бытовые пожары, период таяния льда, химические отравления и т.д.)*** | | |
| 1. Профилактическая беседа «Как вести себя во время пожара» | 19.04.2021-24.04.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика АУЕ (с родителями/законными представителями) буллинга, руферов, негативных молодежных субкультур*** | | |
| 1. Профилактическая беседа с несовершеннолетними «Субкультуры в современном мире» | 26.04.2021-30.04.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| **МАЙ** | | | |
| Физическое воспитание | ***Организация процесса по физической подготовке:*** |  |  |
| 1. Организация учебно-тренировочного процесса   - проведение учебно-тренировочных занятий | 01.05.2021-31.05.2021 | заместитель директора Комиссарова О.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Проведение и участие в спортивно-массовых мероприятий*** | | |
| 1. Физкультурные мероприятия, посвященные празднованию Дня Победы | 05.05.2021-10.05.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Физкультурные мероприятия в рамках открытия летних спортивных площадок | 29.05.2021-31.05.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по плану УСиМП) | 01.05.2021-31.05.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| ***Организация активного досуга обучающихся*** | | |
| 1. Тематические конкурсы, игры, турниры, посвященные Дню Победы (в том числе в онлайн формате) | 07.05.2021-10.05.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Антидопинговые мероприятия*** | | |
| 1. Информационная беседа «Основы антидопинговой политики» | 12.05.2021-17.05.2021 | Врач по спортивной медицине Степанов О.Б.,  тренеры-преподаватели |
| Работа с семьей | ***Привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях*** | | |
| 1. Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях | 05.05.2021-10.05.2021 | Тренеры-преподаватели |
| 1. Родительское собрание «Итоги учебного года, планы на летний сезон 2021 года» | 24.05.2021-30.05.2021 | заместитель директора Комиссарова О.Н.,  тренеры-преподаватели |
| Эстетическое воспитание и расширение общего кругозора | ***Расширение познаний в области спорта*** | | |
| 1. Информационный блок «Хочу стать как…» (доклады, рефераты, сообщения) | 17.05.2021-22.05.2021 | Тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных конкурсах молодежной политики (по плану УСиМП) | 01.07.2021-30.04.2021 | инструктор-методист Курятникова Н.Н, тренеры-преподаватели |
| ***Эстетическое воспитание*** | | |
| 1. Конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто» | 05.05.2021-15.05.2021 | инструктор-методист Курятникова Н.Н, тренеры-преподаватели |
| Гражданско-патриотическое воспитание | ***Формирование гражданина-патриота*** | | |
| 1. Организация лекций, бесед военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину» | 05.05.2021-15.05.2021 | инструктор-методист Курятникова Н.Н, тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в военно-патриотических мероприятиях, посвященных Дню Победы (в том числе в онлайн формате) | 05.05.2021-15.05.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| Профилактика правонарушений и асоциального поведения | ***Профилактика ПАВ, наркотических и токсических веществ, спиртосодержащей продукции, распространение психоактивных веществ*** | | |
| 1. Профилактическое мероприятие «Поколение независимых», приуроченное к Международному Дню борьбы с пьянством, Международному Дню без табака | 11.05.2021-14.05.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Профилактическая беседа «Сделай правильный выбор», приуроченное Областному Дню трезвости | 11.05.2021-14.05.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика ДТП с участием несовершеннолетних, профилактика травматизма на объектах инфраструктуры железнодорожного транспорта*** | | |
| 1. Профилактические беседы с воспитанниками на знание правил дорожного движения, в том числе на ж/д транспорте | 17.05.2021-23.05.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Игра «Безопасное колесо» | 17.05.2021-23.05.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Мероприятия, направленные на предупреждение подростковой преступности (повторной, групповой)*** | | |
| 1. Профилактическое занятие по разъяснению ответственности за участие в противоправных действиях «Думай до, а не после!» | 23.05.2021-31.05.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика травматизма несовершеннолетних*** | | |
| 1. Дидактическая игра «Безопасность-это важно!» | 23.05.2021-25.05.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Мероприятия, направленные на экологическую грамотность несовершеннолетних*** | | |
| 1. Беседа о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь» | 15.05.2021-20.05.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| **ИЮНЬ** | | | |
| Физическое воспитание | ***Организация процесса по физической подготовке:*** | | |
| 1. Организация учебно-тренировочного процесса   - проведение учебно-тренировочных занятий | 01.06.2021-30.06.2021 | заместитель директора Комиссарова О.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Проведение и участие в спортивно-массовых мероприятий*** | | |
| 1. Физкультурные мероприятия, посвященные Дню защиты детей | 01.06.2021-03.06.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Физкультурные мероприятия, посвященные Дню Богандинского МО | 01.06.2021-06.06.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Физкультурные мероприятия, посвященные Дню России | 11.06.2021-13.06.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Физкультурные мероприятия, посвященные Дню молодежи | 23.06.2021-28.06.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по плану УСиМП) | 01.06.2021-30.06.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| ***Организация активного досуга обучающихся*** | | |
| 1. Тематические конкурсы, игры, турниры, посвященные Дню Победы (в том числе в онлайн формате) | 01.06.2021-10.06.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Летняя занятость несовершеннолетних*** | | |
| 1. Организация и открытие первой лагерной смены с дневным пребыванием детей | 07.06.2021 | Заместитель лиретокра Комиссарова О.Н., инструктор-методист Курятникова Н.Н., терены-преподаватели |
| ***Антидопинговые мероприятия*** | | |
| 1. Информационная беседа «Основы антидопинговой политики» | 12.05.2021-17.05.2021 | Врач по спортивной медицине Степанов О.Б.,  тренеры-преподаватели |
| Работа с семьей | ***Привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях*** | | |
| 1. Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях | 01.06.2021-12.06.2021 | Тренеры-преподаватели |
| Эстетическое воспитание и расширение общего кругозора | ***Расширение познаний в области спорта*** | | |
| 1. Информационный блок «Герой российского спорта – это…» (доклады, рефераты, сообщения) | 15.06.2021-20.06.2021 | Тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных конкурсах молодежной политики (по плану УСиМП) | 01.06.2021-30.06.2021 | инструктор-методист Курятникова Н.Н, тренеры-преподаватели |
| ***Эстетическое воспитание*** | | |
| 1. Конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость» | 01.06.2021-10.06.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Конкурс творческих работ «Россия – Родина моя» | 01.06.2021-10.06.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| Гражданско-патриотическое воспитание | ***Формирование гражданина-патриота*** | | |
| 1. Организация лекций, бесед патриотической направленности «Моя Россия, моя страна!» | 10.06.2021-13.06.2021 | инструктор-методист Курятникова Н.Н, тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в патриотических мероприятиях, посвященных Дню России (в том числе в онлайн формате) | 10.06.2021-13.06.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| Профилактика правонарушений и асоциального поведения | ***Профилактика ПАВ, наркотических и токсических веществ, спиртосодержащей продукции, распространение психоактивных веществ*** | | |
| 1. Профилактическое мероприятие «Наш выбор – здоровье!» в рамках Международного дня борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков | 24.06.2021-26.06.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика суицида и сопровождающего поведения несовершеннолетних*** | | |
| 1. Беседа – игра «Если тебе трудно» | 07.06.2021-13.06.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Создание и распространение Памяток родителям по профилактике суицида | 07.06.2021-13.06.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика ДТП с участием несовершеннолетних, профилактика травматизма на объектах инфраструктуры железнодорожного транспорта*** | | |
| «Веселые старты» (эстафета на велосипедах – с соблюдением правил вождения) на летних спортивных площадках | 05.06.2021-25.06.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Правила поведения на воде*** | | |
| 1. Тематическая профилактическая беседа «Соблюдай правила поведения на воде!» | 01.06.2021-03.06.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Викторина-игра «У воды играем-правила не забываем!» | 01.06.2021-03.06.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Распространение печатного материала среди занимающихся | 01.06.2021-03.06.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика «Безопасный интернет»*** | | |
| 1. Профилактические беседы «Безопасный интернет» распространение тематического печатного материала | 02.06.2021-06.06.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Составление и распространение тематического печатного материала «Безопасный интернет» | 02.06.2021-06.06.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| **ИЮЛЬ** | | | |
| Физическое воспитание | ***Организация процесса по физической подготовке:*** | | |
| 1. Организация учебно-тренировочного процесса   - проведение учебно-тренировочных занятий | 01.07.2021-31.07.2021 | заместитель директора Комиссарова О.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Проведение и участие в спортивно-массовых мероприятий*** | | |
| 1. Физкультурные мероприятия в рамках организации и работы лагеря с дневным пребыванием детей (по плану работы ЛДП) | 01.07.2021-31.07.2021 | Начальник лагеря, воспитатели отрядов |
| 1. Участие в районных и областных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по плану УСиМП) | 01.07.2021-31.07.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| Эстетическое воспитание и расширение общего кругозора | ***Эстетическое воспитание*** | | |
| 1. Конкурс творческих работ «День семьи, любви и верности» | 05.07.2021-10.07.2021 | Тренеры-преподаватели |
| Гражданско-патриотическое воспитание | ***Формирование гражданина-патриота*** | | |
| 1. Организация лекций, бесед патриотической направленности «Моя семья» | 05.07.2021-10.07.2021 | инструктор-методист Курятникова Н.Н, тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в мероприятиях, посвященных Дню семьи, любви и верности (в том числе в онлайн формате) | 05.07.2021-10.07.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| Профилактика правонарушений и асоциального поведения | ***Профилактика ДТП с участием несовершеннолетних, профилактика травматизма на объектах инфраструктуры железнодорожного транспорта*** | | |
| 1. «Веселые старты» (эстафета на велосипедах – с соблюдением правил вождения) на летних спортивных площадках | 05.07.2021-25.07.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Правила поведения на воде*** | | |
| 1. Тематическая профилактическая беседа «Соблюдай правила поведения на воде!» | 01.07.2021-05.07.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Викторина-игра «У воды играем-правила не забываем!» | 01.07.2021-05.07.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Распространение печатного материала среди занимающихся | 01.07.2021-05.07.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| Экологическое  воспитание | ***Мероприятия, направленные на экологическую грамотность несовершеннолетних*** | | |
| 1. Беседа о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь» | 19.07.2021-25.07.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Викторина, выставка рисунков «Живи, Земля» | 19.07.2021-25.07.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| **АВГУСТ** | | | |
| Физическое воспитание | ***Организация процесса по физической подготовке:*** | | |
| 1. Организация учебно-тренировочного процесса   - проведение учебно-тренировочных занятий | 01.08.2021-31.08.2021 | заместитель директора Комиссарова О.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Проведение и участие в спортивно-массовых мероприятий*** | | |
| 1. Физкультурные мероприятия в рамках организации и работы лагеря с дневным пребыванием детей (по плану работы ЛДП) | 01.08.2021-31.08.2021 | Начальник лагеря, воспитатели отрядов |
| 1. Физкультурные мероприятия, посвященные Дню физкультурника | 07.08.2021-09.08.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Физкультурные мероприятия в рамках закрытия летних спортивных площадок | 27.08.2021-31.08.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по плану УСиМП) | 01.08.2021-31.08.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| Эстетическое воспитание и расширение общего кругозора | ***Эстетическое воспитание*** | | |
| 1. Конкурс творческих работ «Фузкультура и спорт каждый день» | 05.08.2021-10.08.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| Работа с семьей | ***Привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях*** | | |
| 1. Участие в мероприятиях, посвященных Дню физкультурника (в том числе в онлайн формате) | 07.08.2021-09.08.2021 | Тренеры-преподаватели |
| Профилактика правонарушений и асоциального поведения | ***Профилактика ДТП с участием несовершеннолетних, профилактика травматизма на объектах инфраструктуры железнодорожного транспорта*** | | |
| «Веселые старты» (эстафета на велосипедах – с соблюдением правил вождения) на летних спортивных площадках | 05.08.2021-25.08.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Правила поведения на воде*** | | |
| 1. Тематическая профилактическая беседа «Соблюдай правила поведения на воде!» | 01.08.2021-05.08.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Мероприятия, направленные на экологическую грамотность несовершеннолетних*** | | |
| 1. Викторина, выставка рисунков «Живи, Земля» | 19.08.2021-25.08.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |

**Приложение 3**

***Требования техники безопасности на занятиях по армрестлингу***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Требования безопасности перед началом занятий*** | - надеть спортивную форму и спортивную обувь;  - проверить надежность установки и крепления и другого спортивного оборудования;  - проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке;  - провести разминку;  - тщательно проветрить спортзал |
| ***Требования безопасности во время занятий*** | - начинать занятие, делать остановки и заканчивать только по команде тренера-преподавателя;  - строго соблюдать правила проведения;  - избегать столкновения, толчков и ударов по рукам и ногам;  - при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.  - внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя. |
| ***Требования безопасности по окончании занятий*** | - под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его   хранения.  - организованно покинуть место проведения занятий.  - снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом. |
| ***Требования безопасности в аварийных ситуациях*** | - при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.  - при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.  - при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.  -При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику. |