

Автономное учреждение дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа - Физкультурно-оздоровительный комплекс «Атал» муниципального образования Козловского района Чувашской Республики

Принято на заседании педагогического совета  
« 01 » октября 2019 г., протокол №2

Утверждаю  
АУ ДО ДЮСШ - ФОК  
"Атал" МО Козловского района  
\_\_\_\_\_ Петров Ю.А.  
Приказ № 94 от 01 октября 2019 г.

### **Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Волейбол»**

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями (приказ Министерства спорта России от 15.11.2018 №939 с учетом требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (приказ Министерства спорта России от 10.04.2013 N 114 (ред. от 23.07.2014))

Срок реализации программы: 8 лет

Разработчики программы:

тренера-преподаватели:

Соколов Г.П.

Шмелев В.Н.

Рецензенты:

Зав. кафедрой спортивных дисциплин

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева»,

доктор педагогических наук, (13.00.08;13.00.04)

профессор - Г. Л. Драндров

Кандидат педагогических наук,

Доцент – А. С. Зейнетдинов

г. Козловка  
2019 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по волейболу

**Цель программы** – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Основные задачи:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий волейболом

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по волейболу в АУ ДО ДЮСШ-ФОК "Атал" МО Козловского района ЧР (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области:

### ***Теоретические основы физической культуры и спорта:***

1. знание истории развития избранного вида спорта;
2. знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
3. знание этических вопросов спорта;
4. знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
5. знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
6. знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
7. знание основ спортивного питания.

### ***Общая и специальная физическая подготовка:***

1. укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
2. повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
3. развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
4. специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

5. ***Основы профессионального самоопределения:*** формирование социально-значимых качеств личности;

6. развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
7. развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
8. приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
9. приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

### ***Вид спорта:***

1. обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
2. освоение комплексов специальных физических упражнений;
3. повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

4. знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
5. формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
6. знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
7. опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

***различные виды спорта и подвижные игры:***

1. умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
2. умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
3. умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
4. приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

***Судейская подготовка:***

1. освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
2. знание этики поведения спортивных судей;
3. освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

В Программе даны методические рекомендации по организации и планированию образовательной деятельности на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

**Характеристика вида спорта.**

Волейбол – это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин.

Считается, что волейбол возник благодаря Уильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей Холиока (США). В 1895 году на одном из своих уроков он подвесил сетку (примерно на высоте 2 метра) и предложил своим ученикам перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Получившуюся игру Морган назвал «Минтонет».

Волейбольный матч состоит из партий (от 3 до 5). Длительность волейбольной партии не ограничена и продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков. Если преимущество над соперником составляет менее 2 очков, то партия продолжается до тех пор, пока преимущество не будет увеличено. Матч продолжается до того момента, пока одна из команд не выиграет три партии. Стоит отметить, что в пятой партии счет идет не до 25, а до 15 очков.

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, но на поле одновременно могут находиться 6. Начальная расстановка игроков указывает порядок перехода участников по площадке, он должен сохраниться в течение всей партии. Правила подачи в волейболе. Мяч вводится в игру подачей, подающая команда определяется при помощи жребия. После каждого перехода права подачи от одной команды к другой, игроки перемещаются по зонам по часовой стрелке. Подача осуществляется из-за задней линии. Если подающий заступает, отправляет мяч за пределы поля или попадает в сетку, то команда теряет подачу, а противник получает очко. Принимать подачу имеет право любой игрок, но обычно это спортсмены первой линии. Подача не блокируется. Игрок с первой линии может проводить атакующий удар, выполняется такой удар над сеткой. Игроки задней линии атакуют с трехметровой отметки. Блокирование атаки проводится над сеткой так, чтобы помешать мячу перелететь через сетку. При блоке можно переносить руки на сторону соперников, не создавая при этом для них помех. Блокируют только игроки с передней линии. Игровое поле для волейбола (размеры и разметка) Размер стандартного

волейбольного поля составляет 18 метров в длину и 9 метров в ширину. Сетка расположена таким образом, что её высшая точка находится на высоте 2,43 метра от земли на мужских соревнованиях и 2,24 метра — на женских. Эти размеры были утверждены Международной федерацией волейбола в 1925 году и являются актуальными до сегодняшнего дня. Игровая поверхность должна быть горизонтальной, плоской, однообразной и светлой.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Срок обучения по программе – 8 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение - 7

Минимальное количество обучающихся в группах - 15

#### **Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися:**

- Теоретические основы физической культуры и спорта.
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Основы профессионального самоопределения
- Вид спорта.
- Различные виды спорта и подвижные игры.
- Судейская подготовка.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

Учебный план

по образовательной программе базового и углубленного  
уровня в области физической культуры и спорта  
по виду спорта «Волейбол»

Утвержден

Распорядительным актом руководителя

АУ ДО ДЮСШ-ФОК "Атал" МО Козловского района ЧР

Приказ от 02.09.2019 г № 83

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

АУ ДО ДЮСШ-ФОК "Атал" МО Козловского района ЧР

на 2019-2027 учебный год.

Волейбол    Соколов Г.П.

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
ЭНП_свыше_1_г.о.	Т П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П
ЭНП_1_г.о.	Т П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П
ЭНП_до_1_г.о.	Т П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П
Год	02-08 09-15 16-22 23-29 30.09-06.10	07-13 14-20 21-27 28.10-03.11	04-10 11-17 18-24 25.11-01.12	02-08 09-15 16-22 23-20 30-12-05.01	06-12 13-19 20-26 27.01-2.02	03-09 10-16 17-23 24.02-01.03	02-08 09-15 16-22 23-29 30.03-05-04	06-12 13-19 20-26 27.04-03.05	04-10 11-17 18-24 25-31 01-07	08-14 15-21 22-28 28.06-05.07	06-12 13-19 20-26 27.07-02.08	03-09 10-16 17-23 24-30 31.08-06.09





**План учебного процесса Исправленный**

№№ П/П	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Этапы начальной подготовки			УТЭ до 2 лет обучения		УТЭ свыше 2 лет обучения			
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	ЭНП до1г.о.	ЭНП 1 г.о.	ЭНП с.1г.о.	УТЭ 1 г.о	УТЭ 2 г.о	УТЭ 3 г.о	УТЭ 4 г.о.	УТЭ 5 г.о. 18 часов	УТЭ 5 г.о. 20 часов
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		16
	Общий объем часов	3484		251	3484	32	40		312	468	520	624	728	832		
1.	Обязательные предметные области	523							148	134	81	72	61	27		
1.1.	Теоретические основы ФКи С	32							7	6	5	5	5	4		
1.2.	Общая физическая и специальная подготовка	38							8	8	7	6	5	4		
1.3.	Основы профессионального самоопределения	40							4	5	6	7	9	9		
1.4.	Вид спорта	45							5	6	7	8	9	10		
2.	Вариативные предметные области	58								5	10	12	15	16		
2.1.	Судейская подготовка	58								5	10	12	15	16		
2.2.	Различные виды спорта и подвижные игры	368							124	109	56	46	33			
3.	Теоретические занятия	251		251					16	29	37	45	58	66		
4.	Практические занятия	2652	402						284	388	402	483	511	584		
4.1.	Тренировочные мероприятия	2579							280	379	393	470	493	564		
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	73							4	9	9	13	18	20		

Расписание учебных занятий смотреть приложение № 1



### 3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методика и содержание работы по предметным областям отражена в рабочих программах по предметным областям.

**1.Рабочая программа по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта».**

Тема 1.История развития избранного вида спорта

Цель занятия: Ознакомить обучающихся с развитием волейбола в ДЮСШ, районе, области. Рассказать о лучших спортсменах Козловуского района и их достижениях.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с использованием материалов альбома «Об истории развития ДЮСШ», стендов «Наши достижения», «Наша жизнь», «Ими гордится ДЮСШ», публикации в газете «Советская Чувашия»,«Знамя».

В ходе изучения истории развития физической культуры и спорта в Чувашской Республике с дореволюционного периода по сегодняшний день был проведен анализ возникновения и развития волейбола на территории Чувашии.

С 1946 года в Чувашии возобновились первенства республики по видам спорта. Было проведено порядка 17 республиканских соревнований, в том числе по волейболу, баскетболу и футболу.

В послевоенные годы широкий размах получают спортивные состязания на праздниках «Акатуй». Вокруг спортивных площадок собираются по несколько тысяч человек. Наибольшую популярность получили состязания легкоатлетов, борцов, гиревиков, волейболистов, велосипедистов и футболистов.

В республике в конце 50-х гг. насчитывалось более 200 тыс. физкультурников.

Культивировалось более 30 видов спорта. Дальнейшее развитие получили легкая атлетика, лыжный спорт, акробатика, волейбол, футбол, городки, шашки и шахматы.

Ориентировочно официальной датой рождения волейбола в Чувашии можно назвать 1953 год - появление первой секции при Комитете по физической культуре и спорту в Чувашской АССР.

Особое развитие волейбол получил при инструкторе физической культуры общества «Динамо» А.С. Харитонове. Он одновременно являлся тренером женской волейбольной команды, которая с 1954 по 1967 г. неизменно становилась чемпионом ЧАССР. Наивысшее достижение в тренерской работе по волейболу - 3-е место на первенстве ФСО «Динамо».

Десятикратными чемпионами Чувашии были Г. Николаева, Г. Троицкая, А. Мескова, И. Игумнова, Г. Никитина, А. Павлова, А. Шайбина, И. Булаева.

Часто проводились интересные встречи на первенство Чувашии среди команд «Медик», «Спартак» и «Динамо». Среди известных волейболистов в до- и послевоенное время были Е. Гордеев, А. Соколов, братья Бундины, В. Гладких и т.д. До войны первенство в основном держали волейболисты ДСО «Медик», где в то время играли Р. Сретенский, Б. Новошинов, Н. Уральский, Комолов. В 50-60 гг. удачнее выступала мужская сборная по волейболу ДСО «Динамо», которая неоднократно была чемпионом республики по волейболу. Не на последнем месте часто оказывались и волейболисты Цивильска. Тренером и игроком этой команды был Ю. Сучков.

В те годы за сборную республики по волейболу выступали Р. Сретенский, В. Тоцев, Ю. Никитин, А. Шешнев, Е. Бортницкий, А. Михайлов, А. Харитонов, Н. Кутузов.

Подъему волейбола в республике способствовали два крупных соревнования, проведенных в Чебоксарах. В 1954 г. 12 сильнейших мужских команд оспаривали звание чемпиона РСФСР. А в 1956 году на игру кубка ЦС «Динамо» приезжала женская команда с А. Чудиной.

В 50-е гг. председателем Федерации волейбола республики был Р. Сретенский. В 1962 г. были проведены первые выборы председателя Федерации волейбола республики. На этот пост был избран Харитонов Авенир Семенович, председатель РС ФСО «Динамо», тренер по волейболу женской команды.

В 1959 году состоялась Первая летняя спартакиада колхозов-миллионеров. Более 500 спортсменов из села участвовали в соревнованиях по разным видам спорта, в том числе и волейболу.

В 1960 году проводилась Юбилейная спартакиада республики. На этот период активно работали 30 секций по разным видам спорта. Наиболее успешными были шахматная, гимнастическая, волейбольная (Харитонов А.С.) и др. Юбилейная спартакиада проводилась по 19 видам спорта: среди обязательных видов был и волейбол. Команда г. Чебоксары стала чемпионом по волейболу.

Наличие большой практики проведения соревнований, квалифицированных судей и спортивных баз позволило проводить финальные соревнования РСФСР по волейболу в 1959 году (зона Поволжья).

В начале 60-х гг. была построена первая волейбольная площадка с дренажом на стадионе «Энергия» электроаппаратного завода. Сборные команды электроаппаратного завода по волейболу были неоднократными чемпионами Чувашии. Особо хочется отметить мужскую команду «Энергия» электроаппаратного завода, которая несколько лет подряд попадала в финал ЦС ФСО «Труд» (1963-1969 гг.).

Особые результаты в развитии волейбола были достигнуты в 1962 году, когда студенты Чувашии приняли участие в зональных соревнованиях в г. Йошкар-Оле ВФ МЭИ.

В конце 60-х - начале 70-х гг. в Чувашию приехал на работу тренер по волейболу Ю.К. Пастухов. Он создал женскую волейбольную команду «Волжанка» на базе хлопчатобумажного комбината. Созданная молодая команда стала чемпионом Чувашии, затем призером и чемпионом Поволжья. В течение 10 лет (1971-1981 гг.) данная команда играла в 1-й лиге чемпионата России. Потом ее лучшие игроки И. Берендеева, Т. Емельянова, В. Ильинская играли в командах высшей лиги СССР. Более в Чувашии никогда не появлялась лучшая за все годы женская команда.

В эти же годы на базе сельскохозяйственного института ДСО «Урожай» формируют мужскую сборную команду по волейболу. Она добилась больших успехов: была лучшей на первенстве Поволжья и даже в СССР среди сельских команд - чемпионы СССР ВФДСО «Урожай» (1975 г.). Лучшим тренером стал Бережецкий В.М., сумевший поднять команду на столь высокий уровень. Таким образом, конец 70-х и начало 80-х гг. ознаменовались высокими достижениями именно ДСО «Урожай». Под руководством Общества были построены многие спортивные площадки, в том числе и волейбольные, так необходимые для привлечения молодежи к спорту.

Начало и середина 80-х гг. прошлого века были примечательны тем, что на фоне ослабления работы некоторых секций все же секции волейбола развивались довольно успешно, хотя высоких результатов команды на российских соревнованиях не достигали.

Таким образом, в ходе исследования мы пришли к выводу, что в качестве спорта до середины XX в. волейбол был слабо распространен в Чувашии. В состязаниях по волейболу спортсмены начали принимать участие лишь в середине 1950-х гг., когда среди автономных республик Поволжья начали проводиться первенства. Толчком для развития данного вида спорта послужила деятельность А.С. Харитонов, который тренировал женскую команду, ставшую неоднократным чемпионом республики. Немало его воспитанниц защищали честь республики.

Особо необходимо отметить работу Пастухова Юрия Константиновича - старшего тренера женской волейбольной команды «Волжанка» (1971-1981гг.), которая была победительницей чемпионата зоны Поволжья. Шесть его воспитанниц играли в сборных командах СССР в первой лиге.

На современном этапе развития волейбол широко распространен среди молодежи Чувашской Республики. Яркая форма, игра, захватывающая дух и, наконец, особая молодёжная культурная среда, окружающая состязание, привлекают к этому виду спорта не только молодых, но и людей всех возрастов.

Популярность же волейбола за все время его существования, бывало, и снижалась, но никогда не пропадала. И сейчас наблюдается волейбольный подъем в нашей республике.

На современном этапе развития волейбола произошли большие изменения. Начали создаваться волейбольные клубы, вследствие чего занимающиеся этим видом спорта получили шанс играть не только на уровне нашей республики, но и выйти на всероссийский уровень. Все это формирует у занимающихся устойчивую жизненную позицию, складывается система приоритетов, сопровождающих человека в течение всей жизни, стремление к совершенствованию, этика социального поведения, умение разрабатывать методы достижения жизненных целей.

**Тема 2.** «Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни».

Цель занятия: Дать обучающимся понятие о физической культуре и спорте. Донести до обучающихся, что в России физическая культура и спорт носят массовый характер. Показать сходство и различие занятий физической культурой в школе и спортом в ДЮСШ.

Методические приёмы: сравнительный анализ (структуры, содержания) урока физической культуры в школе и тренировочного занятия в ДЮСШ. Игра «Найди сходство и отличия», «Кто больше назовёт массовых соревнований».

Физическая культура и спорт — это один из видов человеческой деятельности, направленной на физическое совершенствование как человеческой популяции в целом, так и каждого отдельного человека, оказывающей оздоровительное, воспитательное, политическое и социально-экономическое воздействие на общественное развитие человечества.

Спорт более интенсивен. Занимаясь им, мы быстрее достигаем высоких результатов. Но, в то же время, изнашиваем собственный организм. Профессиональный спортсмен со временем вынужден уходить с профессионального спорта и становиться тренером или инструктором.

Физкультура же не дает столь высоких результатов, но ею человек может заниматься до глубокой старости и от неё организму будет только польза.

**Тема 3.** «Знание этических вопросов спорта».

Цель занятия: дать обучающимся первоначальные понятия о спортивной этике, в доступной форме донести, что спортивная этика не допускает обмана между участниками спортивных отношений. Другое дело секреты (технические, технологические и др.), всегда имеющие место в областях

высокоэффективной производственной, коммерческой деятельности, отраслью которой является профессиональный спорт, – этика требует их беречь. – это процесс формирования двигательных навыков и развития физических качеств.

**Методические приёмы:** рассказ тренера-преподавателя об основах этичного поведения в спорте.

Спортивная этика в этом контексте понимается обычным человеком как искренность, стремление к принципиальности и правдивости. Соблюдение правил, дисциплинированность, культура, способность собраться в стрессовой ситуации. Уважение к сопернику является наглядным примером соблюдения спортивной этики. Невозможность бросить спортивное выступление, отвернуться и уйти, если нет уверенности в собственных силах – это то, чему она учит.

Спортивное поведение – важный воспитательный инструмент в руках педагогов. Повышает в учениках сознательность, воспитывает моральные принципы. Патриотизм, ответственность и дружба также стимулируют нравственное развитие в подростковом возрасте.

**Тема 4.** «Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил».

**Цель занятия:** Познакомить спрйказом Министерства спорта РФ от 9 августа 2016 г. № 947 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил.

**Методические приёмы:** рассказ тренера-преподавателя об основах общероссийских и международных антидопинговых правилах в спорте.

Антидопинговые правила, включающие правила международных спортивных федераций, настоящие правила, правила организаторов крупных соревнований, являются специфическими спортивными правилами и процедурами, нацеленными на всеобщее и скоординированное применение правил борьбы с допингом, и отличаются по своей сути от уголовного и гражданского процесса.

Рассматривая факты и правовую сторону какого-либо случая, все суды, третейские суды и другие выносящие юридические решения органы призваны полностью понимать и уважать существенные отличия антидопинговых правил, изложенных в Правилах и Кодексе, и тот факт, что Кодекс является результатом консенсуса сторон, заинтересованных в честном спорте во всем мире.

Антидопинговые программы призваны сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют "духом спорта". Это является сущностью олимпийского движения - стремление к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого человека. Это то, что определяет наше стремление к честной игре.

**Тема 5.** «Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по легкой атлетике, а так же условий выполнения этих норм и требований . »

**Цель занятия:** Познакомить обучающихся с порядком присвоения спортсменами спортивных званий и спортивных разрядов.

**Методические приёмы:** Рассказ тренера-преподавателя, беседа с обучающимися по обмену из личного опыта по выполнению спортивных разрядов и спортивных званий.

ЕВСК является единственным нормативным документом, определяющим порядок присвоения официальных спортивных званий и разрядов и требования к спортсменам, претендующим на эти звания.

ЕВСК формируется в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта и перечнем видов спорта, признанных Министерством спорта Российской Федерации.

ЕВСК определяет как собственно нормативы, которые должен выполнить спортсмен для получения звания, так и условия, в которых эти нормативы должны выполняться: уровень соревнований, квалификацию судей, уровень противников. Требования устанавливаются индивидуально для каждого вида спорта, с учётом как его специфики, так и уровня развития данного вида в Российской Федерации.

ЕВСК разрабатывается и принимается сроком на четыре года. Может действовать одновременно несколько редакций ЕВСК, если они определяют требования к разным видам спорта.

Разряды и звания.

Система спортивных званий и разрядов является единой для всех видов спорта. Предусматриваются следующие звания и разряды спортсменов (в порядке убывания):

Спортивные звания:

Заслуженный мастер спорта России

Мастер спорта России международного класса (МСМК) :: Гроссмейстер России

Мастер спорта России (МС)

Спортивные разряды:

-Кандидат в мастера спорта России (КМС)

-1-й спортивный разряд

-2-й спортивный разряд

-3-й спортивный разряд

-4-й спортивный разряд по шахматам — набрать не менее 50 процентов очков в групповом турнире, сыграв не менее 10 партий.

-5-й спортивный разряд по шахматам — отменён. Условия получения были подобны условиям получения нынешнего 4-го разряда.

-1-й юношеский разряд

-2-й юношеский разряд

-3-й юношеский разряд

Употребление двух понятий для высшего спортивного звания («Мастер спорта международного класса» и «Гроссмейстер России») обусловлено обычаем — звание «Гроссмейстер» используется для настольных логических игр (шахматы, шашки, го), а МСМК — для всех остальных видов спорта.

Юношеские разряды присваиваются только в тех видах спорта, где возраст действительно даёт подавляющее преимущество над противником, независимо от уровня его подготовки (где определяющими являются такие качества, как физическая сила, быстрота движений, выносливость, скорость реакции). В тех видах, где возраст не играет определяющей роли (например, в интеллектуальных играх), юношеские разряды не присваиваются.

Требования и порядок присвоения званий.

Основанием для присвоения разряда или звания является достижение определённого объективно измеримого результата спортивной деятельности. В качестве таковых могут быть признаны:

Занятие определённого места при выступлении в официальном соревновании, предусмотренном нормативами.

Достижение заданного нормативами количества побед над соперниками соответствующего звания или разряда. Учитываются победы, достигнутые в течение последнего года, только в официальных соревнованиях, уровень которых соответствует нормативам.

Выполнение количественных нормативов, в тех видах, где таковые возможны (например, тяжёлая атлетика) на официальных соревнованиях соответствующего нормативам уровня.

Каждое звание (разряд) предусматривают определённый минимальный возраст спортсмена, с которого данное звание может быть присвоено.

Для присвоения звания МСМК или «Гроссмейстер России» спортсмен обязан участвовать за Россию в международных соревнованиях соответствующего уровня.

Для соревнований, по результатам которых присуждаются звания и разряды, устанавливаются нормы по уровню, составу участников, необходимому количеству судей определённой категории, необходимому количеству соперников, количеству игр, поединков, выступлений в основной и предварительной (отборочной) части соревнования.

Для международных соревнований, по результатам которых присваиваются высшие звания, определяется необходимое минимальное количество стран-участниц.

Высшие звания (МСМК, Гроссмейстер России) утверждаются Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Более низкие звания и разряды присваиваются спортсменам региональными или местными (в зависимости от звания или разряда) исполнительными органами по физической культуре и спорту.

Спортивные звания присваиваются только гражданам Российской Федерации.

Спортивные разряды должны подтверждаться не реже одного раза в два года.

## **Тема 6. «Основы спортивного питания».**

Цель занятия: дать обучающимся понятие о питании как энергетическом факторе. Показать баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятиях волейболом

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя, показ схем, таблиц.

В волейболе преобладают упражнения, направленные на развитие скростно-силовой выносливости, вызывающие анаэробную, аэробную и смешанную аэробно-анаэробную

производительность. Во время начального периода обучения, где основное внимание уделяется техническим приемам и закладывается фундамент функциональной подготовки, доминирует аэробная производительность. Здесь в питании роль белка преимущественно пластическая. При этих процессах хорошо усваиваются углеводы, а жиры в условиях «кислородного долга» окисляются недостаточно и выделяют продукты неполного окисления.

Поэтому волейболистам рекомендуется включать в состав суточного пищевого рациона на 1 килограмм массы тела: 2,1-2,3 г белков; 9,0-10,0 г углеводов и 1,7-1,8 г жиров, а калорийность должна равняться 62-65 калориям.

Следует помнить, что основным источником белка являются мясо, рыба, яйцо, молочные продукты, сыр, птица, фасоль. Из растительных продуктов значительно количество белка содержат бобовые, гречка, овсяная крупа, рис, картофель.

Источником углеводов являются крахмал, глюкоза и сахар. Крахмал содержится в картофеле, хлебобулочных изделиях, овощах и крупах.

Жиры содержатся в топленом и сливочном масле, мясе, сливках, молочных продуктах, яйцах.

**Тема 7.** «Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта».

**Цель занятия:** обосновать необходимость применения теоретических знаний возрастной физиологии при подборе физических упражнений, учитывая возрастные и индивидуальные особенности школьников, чтобы физическая нагрузка была соразмерной, безопасной, а физическое развитие своевременным и гармоничным; ознакомить обучающихся к требованиям

**Методические приёмы:** рассказ тренера-преподавателя с показом плакатов и рассказом о физиологии строения и развитии организма человека.

Важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной разрядный уровень, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта и мастера спорта международного класса и т.д.

В связи с вышеизложенным, кратко охарактеризуем возрастные особенности детей и подростков. Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы: 7 лет - конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела - его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. От 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет - только на 2-3 см.

В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд./в мин в 7 лет снижается до 70-76 уд./мин к 14-15 годам. К 16-17 годам пульс составляет 65-75 уд./в мин, т.е. практически не отличается от ЧСС взрослых людей.

При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечно-сосудистой

системы. Особенно значительны темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырех лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое.

Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно.

Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

## **2. Рабочая программа по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»**

Цель занятия: обосновать необходимость применения теоретических знаний по теме «ОФП»

Общая и специальная физическая подготовка направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития обучающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для плодотворной тренировочной работы.

**Тема 1.** Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.

Цель занятия: Формирование у детей здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с показом видеороликов и рассказом об укреплении здоровья методом закаливания.

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс целенаправленного развития физических качеств или физических способностей, которые имеют многообразные формы проявления в различных видах двигательной деятельности. Она направлена на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека и имеет особое значение на начальных этапах тренировки и для профессионально-прикладной подготовки.

Главными задачами ОФП являются: повышение функциональных возможностей организма и общей работоспособности, коррекция телосложения, развитие до требуемого уровня основных физических качеств.

**Укрепление здоровья** – это процесс, дающий людям возможность влиять на свое самочувствие и улучшать его, прикладывая все необходимые усилия по коррекции образа жизни для повышения уровня физического и душевного благополучия.

В процессе физического воспитания необходимо использовать благотворное воздействие факторов внешней среды: водную среду, воздушные ванны. Солнечные ванны, ландшафт, высоту над уровнем моря, природный шумовой фон. Однако, в настоящее время, необходимо достоверно убедиться, что факторы внешней среды действительно положительно воздействуют на организм человека. Это относится, прежде всего, к уровню радиационного фона местности, степени загрязненности воздуха и воды в естественных водоемах, интенсивности и составу солнечной радиации, наличию поблизости от мест занятий высоковольтных линий передач, сточных вод и прочим неблагоприятным факторам. Сейчас многие виды спорта начинают культивировать исключительно в искусственных условиях /плавание, спортивные игры, гимнастика, единоборства.

При этом необходимо соблюдение определенных гигиенических требований к спортивным сооружениям - чистоты, влажности воздуха, аэрации, освещенности, мерам по обеспечению безопасности спортсменов.

**Тема 2.** Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки.

### Цель занятия:

-Дать обучающимся понятие работоспособности организма.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с разбором темы на примере действующего спортсмена.

Работоспособность - это уровень функциональных возможностей организма, характеризующийся эффективностью работ, выполняемых за определенный промежуток времени. Работоспособность определяется состоянием здоровья, половой принадлежностью, характером питания, режимом труда и отдыха, условиями работы, настроением и многими другими факторами. Она зависит от уровня знаний человека, умений, навыков и опыта, физического и психического состояния.

Поддержание работоспособности на оптимальном уровне - основная цель рационального режима труда и отдыха. Режим труда и отдыха - это устанавливаемые для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха и их продолжительность. Рациональный режим - такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени.

В целях учета физиологических возможностей человека следует разрабатывать такой порядок чередования времени труда и отдыха, определять такую их длительность, которые обеспечивали бы наибольшую работоспособность и производительность труда. Научно обоснованным режимом труда и отдыха на предприятиях является такой режим, который наилучшим образом обеспечивает одновременное сочетание повышения работоспособности и производительности труда, сохранение здоровья трудящихся, создания благоприятных условий для всестороннего развития человека.

**Тема 3.** Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта.

Методика: рассказ тренера-преподавателя, дать характеристику физических способностей человека.

Под физическим развитием понимают непрерывно происходящие биологические процессы. На каждом возрастном этапе они характеризуются определённым комплексом связанных между собой и с внешней средой морфологических, функциональных, биохимических, психических и других свойств организма и обусловленных этим своеобразием запасом физических сил. Хороший уровень физического развития сочетается с высокими показателями физической подготовки, мышечной и умственной работоспособности.

Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических качеств - силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации. Идея комплексной подготовки физических способностей людей идет с глубокой древности. Так лучше развиваются основные физические качества человека, не нарушается гармония в деятельности всех систем и органов человека. Так, к примеру, развитие скорости должно происходить в единстве с развитием силы, выносливости, ловкости. Именно такая слаженность и приводит к овладению жизненно необходимыми навыками.

Сила – это способность человека внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий – напряжений. Силовые способности это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Сила – это одно из важнейших качеств, необходимых баскетболисту.

При скоростном направлении в подготовке решается задача повышать абсолютную скорость выполнения основного упражнения (бег, прыжок, метание) или отдельных его элементов, а так же их сочетаний – стартовый разгон, ускорение, разбег, отталкивание.

Необходимо облегчать условия осуществления этих упражнений: выполнять выбегание с низкого старта и ускорение с сокращением длины шагов, выполнять все это в повышенном темпе. Делать ускорение, разбег, многоскоки под гору (1 – 5 градусов) или по ветру. Отталкиваться с возвышения 2 – 10 см.; использовать специальные тренажеры с передней тягой и блок, облегчающие вес тела на 10-15 %.

Движения надо выполнять максимально быстро, чередуя заданную скорость со скоростью 95 – 100 % от максимальной.

При непрерывном повторении упражнений, быстроту лучше повышать до максимальной скорости постепенно.

При скоростно-силовом направлении, в подготовке решается задача увеличить силу мышц и быстроту движений, то есть их мощность. Здесь могут применяться небольшие отягощения в виде



пояса, жилета, манжетов в беге, прыжках и многоскоках с разного разбега. Упражнения выполняются максимально быстро и с заданной скоростью в этих условиях достигается наибольшая мощность движений и сохраняется их полная амплитуда.

Координация - это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Координация характеризуется возможностью людей управлять своими движениями.

Слово «координация» латинского происхождения. Оно означает согласованность, объединение, упорядочение. Относительно двигательной деятельности человека употребляется для определения степени согласованности его движений с реальными требованиями окружающей среды.

Для характеристики координационных возможностей человека при выполнении какой-либо деятельности в отечественной теории и методике физической культуры долгое время применялся термин «ловкость».

Выносливость является важнейшим физическим качеством, отражающим общий уровень работоспособности человека и проявляющимся как в спортивной, так и в повседневной жизни. Выносливость нужно развивать для того, чтобы иметь способность к длительному перенесению каких-либо физических нагрузок, в общем, чтобы как можно дольше не утомиться. Выносливость, это как привычка - привычка тела к определённому количеству нагрузок. Зависимость выносливости естественно зависит от возраста человека, то есть с возрастом она изменяется; есть момент, когда выносливость увеличивается, а потом идёт на спад. Существуют методы и программы развития выносливости. Это различные тренировки, имеющие свои особенности. Естественно, что слабо подготовленному человеку большие нагрузки тренировок не выдержать, поэтому методы применяют разные, иногда индивидуальные.

Гибкость — это способность выполнять любые движения с максимально возможной амплитудой. Термин “гибкость тела” лучше всего подходит для оценки общей подвижности во всех суставах тела. При разговоре об отдельных суставах правильнее говорить о подвижности именно в них: например, “гибкость коленного сустава” или “гибкость шеи”.

При недостаточной гибкости той или иной части тела резко усложняется и замедляется процесс освоения и выполнения технических элементов, вне зависимости от системы, которую вы практикуете, а некоторые из них вообще не могут быть освоены по этой неприятной причине.

**Тема 4** Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий по волейболу.

Цели:- умение объективно оценивать свои резервы и способности к продолжению образования по виду спорта;

– умение осознанно осуществлять выбор профиля

–готовность нести ответственность за сделанный выбор;

– высокий уровень учебной мотивации на обучение по избранному профилю, готовность прикладывать усилия для получения качественного результата.

Методические приемы:

- использование интегральной подготовки спортсмена (учебные игры, тестирование); контрольные соревнования; товарищеские встречи, психофизические упражнения (тактическая задача с максимальными физическими и волевыми усилиями - финишный рывок);

Психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психологической подготовки человека.

Исходя из того, что психические состояния служат фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий человека, состояние психологической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых разворачивается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на

адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

Психологическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой - неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

### **3. Рабочая программа по предметной области «Основы профессионального самоопределения»**

**Тема 1.** Формирование социально значимых качеств личности.

**Цель:** развитие умения осмысливать собственные устремления, принимать решения и нести ответственность за свои поступки.

**Методические приемы:** объяснение, показ и непосредственная (физическая) помощь, самостоятельные работы во время тренировок, работа под руководством старших воспитанников.

Среди основных требований к личности спортсменов в практической подготовке рассматриваются специальные показатели, определяющие психологическую готовность к соревновательной деятельности, - психическая устойчивость, мобилизационно-бойцовские качества, самоконтроль.

В свою очередь, в структуре личности выделяются общие психологические показатели, определяющие указанную специальную психологическую соревновательную готовность. Среди них - эмоциональная устойчивость, психологическая гибкость, смелость, доминантность, демонстративность, общительность и др.

Основной задачей общей психологической подготовки спортсмена является развитие и совершенствование следующих качеств: целеустремленности, дисциплинированности, уверенности, инициативности, самостоятельности, смелости, настойчивости, решительности, самообладания, стойкости.

Эти качества личности характеризуются следующими особенностями.

1. Целеустремленность - способность к сознательной постановке как общих целей действия (с отдаленными перспективами), так и частных (осуществляемых в ближайшее время и помогающих достижению общей цели).
2. Дисциплинированность - способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.
3. Уверенность - способность к трезвому и объективному анализу своих сил и возможностей, в связи с чем спортсмен без каких-либо сомнений предпринимает именно данные действия и выполняет их именно данным образом.
4. Инициативность - способность объективно оценивать сложившуюся в процессе спортивной борьбы ситуацию и самостоятельно разрешать ее, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия.
5. Самостоятельность - способность принимать решения, начинать и доводить до конца действия, не ожидая указаний и помощи тренера или других спортсменов, проявляя при этом изобретательность и творчество.
6. Смелость - способность активно действовать для достижения цели в опасных и трудных ситуациях, сознавая возможность тяжелых для себя последствий, например, возможность получить травму.
7. Настойчивость - способность не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи или трудности, стремление, во что бы то ни стало выйти победителем в борьбе с этими трудностями.
8. Решительность - способность быстро принимать наиболее правильные в данных условиях решения и активно проводить их в жизнь.
9. Самообладание - способность не теряться в трудных или неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции.
10. Стойкость - способность выдерживать в процессе спортивной борьбы большие трудности, продолжать борьбу в состоянии сильного утомления или даже получив травму, проявляя при этом большую силу воли.

**Тема2.** Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе).

Цель: Содействовать развитию у воспитанников жизненно важных социальных способностей (уверенно общаться, решать конфликты, совместно достигать целей и др.), помочь воспитанникам самим увидеть собственные ресурсы, которые позволят им стать более активными и ответственными за свою жизнь, способствовать использованию ребятами полученного опыта в реальной социально значимой деятельности.

Методические приемы: Тестирование. В качестве развивающих техник, методик, форм в рамках данного подхода могут быть использованы: дебаты, мозговой штурм, самоанализ, погружения, ролевые игры.

Лидерство - один из древнейших феноменов, психологию которого хотели бы познать люди. Лидером считают человека, обладающего наибольшим авторитетом и признанием в своем окружении, способного вести за собой других людей. Лидера не назначают, он выдвигается сам благодаря своим личным качествам. Один из главных вопросов, который задавали себе многие исследователи: «Лидерами рождаются или становятся, и есть ли эффективные способы развития лидерского потенциала?».

Большое количество исторических примеров показывает, что многие известные лидеры создали себя своими собственными руками. А это означает, что лидерский потенциал можно формировать и развивать.

Не только различные культуры и исторические эпохи, но и социальные классы, слои, группы, общности требуют лидеров, обладающих различными качествами. Одни качества необходимы капитану футбольной команды, другие - руководителю научного коллектива, третьи - лидеру творческого коллектива. Немаловажное значение имеют врожденные физические качества человека, к которым относят рост человека, его вес, сложение или фигуру, внешний вид или представительность, энергичность движений и состояние здоровья. Однако быть физически выше и крупнее, чем средний человек в группе, еще не дает никакого права стать в ней лидером

Список черт, необходимых лидеру, по мере исследований постоянно расширялся, но правильного объяснения этому феномену так и не находилось. Некоторые до сих пор думают, что лидерство - это качество, которое или есть от рождения, или его нет вообще. Это ложная теория, поскольку искусству быть лидером можно научиться.

«Теория лидерских качеств» является наиболее ранним подходом в изучении и объяснении лидерства. Первые исследователи пытались выявить те качества, которые отличают «великих людей» в истории от масс. Исследователи верили, что лидеры имеют какой-то уникальный набор достаточно устойчивых и неменяющихся во времени качеств, отличающих их от общей массы людей. Исходя из этого подхода, ученые пытались определить лидерские качества, научиться измерять их и использовать для выявления лидеров.

Искусство общения во все времена признавалось обязательной чертой лидера. У всех народов, а у древних в первую очередь, считалось так: человек, стремящийся как-то выдвинуться, стать лидером, должен обладать ораторским искусством не меньше, чем воинской доблестью. Только одним он пользовался в мирное время, а другим - в военное. Вожди были уверены, что сила речи имеет то же значение, что и физическая сила на войне. Искусство публичного выступления и умения общения с другими высоко ценится и сегодня. Многие политики и представители шоу-бизнеса строят свою карьеру именно благодаря своему красноречию.

**Тема3.** Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии.

Цель: помочь воспитаннику при выборе будущей профессии.

Методические приемы: Тестирование. Посещение вузов в дни открытых дверей.

Выбор профессии учителя не может быть процессом стихийным, зависящим от случайных факторов. Он должен строиться так, чтобы возможности выбирающего профессию соотносились как с его личными потребностями и интересами, так и с потребностями общества. Первоначальная работа по профессиональной ориентации будущих педагогов начинается в школе. Некоторые полагают, что поступив в педагогический вуз, студент окончательно определяется со своей будущей профессией. Однако это далеко не так — профессиональная ориентация не заканчивается даже стенами педвуза

Профессиональная ориентация на учительскую профессию как система деятельности включает в себя следующие компоненты:

- профессиональное просвещение (профинформацию);
- профессиографию;
- профессиональную консультацию;
- профессиональный отбор;
- профессиональную адаптацию.

Если работа над первыми четырьмя компонентами начинается ещё в стенах школы, то процесс профессиональной адаптации проходит уже непосредственно в учительском коллективе в первые годы работы.

**Профессиональное просвещение** предусматривает овладение учащимися общеобразовательной школы определенной совокупностью знаний о социально-экономических и психофизиологических условиях правильного выбора учительской профессии. Как правило, учащиеся здесь получают информацию о наиболее общих признаках профессии. По мере накопления данная информация приобретает для школьника побудительную направленность. Психологи рекомендуют начинать работу по профориентации уже на ранних этапах социализации личности, возможно с 4—5 класса школы по специальным программам.

Важным шагом в знакомстве с педагогической профессией является возможность обратиться к **профессиографии**, представляющей собой описание учительской профессии, специальностей, в нее входящих. Профессиография включает в себя основные требования, которые предъявляются к психологическим и физическим качествам учителя, а также факторы, которые обуславливают успешность или не успешность, удовлетворённость или неудовлетворённость личности профессиональной деятельностью учителя.

**Профессиональная консультация** предполагает установление соответствия индивидуальных психофизиологических и личностных особенностей школьника специфическим требованиям той или иной профессии.

**Профессиональный отбор** позволяет, опираясь на выявленные психофизиологические и личностные качества, определить для школьника профессию и специальность. Определение пригодности к педагогической профессии обусловлено воздействием различных факторов. Ведь далеко не безразлично, что послужило основанием для выбора профессии, каким путем складывались мотивы, стремления, побуждения, под воздействием которых ускорялся или замедлялся рост профессиональной пригодности.

Под **профессиональной адаптацией** понимают процесс приспособления молодого человека к производству, трудовому коллективу, условиям труда и особенностям конкретной специальности. Успешность адаптации служит показателем правильного выбора профессии. По мнению ряда исследователей (Пашкевич Г.Н., Чистякова С.Н.), профессиональная адаптация учителей характеризуется такими признаками, как сохранение и дальнейшее развитие склонностей к педагогической деятельности, совпадение общественной и личной мотивации труда. Профессиональная адаптация осуществляется в единстве с социальной адаптацией.

Подготовка к профессиональной адаптации начинается со школы, но не заканчивается на ней. Профессиональная адаптация молодых учителей происходит успешно при благоприятном отношении со стороны администрации школы, более опытных коллег, родителей, коммуникативных и других личностных качеств самого учителя. В профориентации, помимо вышеназванных компонентов, важно иметь в виду экономический, социальный, психологический, медико-физиологический и педагогический аспекты.

**Тема 4.** Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

**Цель:** умение объективно оценивать свои резервы и способности к продолжению образования по различным профилям; умение осознанно осуществлять выбор профиля, соответствующего своим склонностям, индивидуальным особенностями и интересам; готовность нести ответственность за сделанный выбор;

**Методические приемы:** профессионального самоопределения обучающихся, в том числе путём вовлечения образовательного потенциала внешкольной среды (помощь при проведении соревнований); выстраивания индивидуального образовательного маршрута обучающегося; реализации личностно-ориентированного воспитательно-образовательного процесса.

Предпрофессиональная подготовка характеризуется разносторонней ориентацией, которая связана с социальным развитием и социальной адаптацией подрастающего поколения. При этом, она отличается по целевому назначению, задачам, содержанию, технологиям организации, итогам прохождения.

Целевым назначением предпрофессиональной подготовки является: воспитание трудолюбия, уважительного отношения к труду, в любых его проявлениях и направлениях; формирование осознанного стремления заниматься трудовой деятельностью, развиваться и постоянно совершенствовать свои навыки и способности; развитие качества, которые будут необходимы для реализации себя в определенной профессиональной сфере; стремится к развитию профессионализма и профессиональной компетентности; формирование профессиональной мобильности и динамичности; постоянное обновление знаний и навыков, отвечающих тенденциям социально-экономического развития общества; воспитание самостоятельности, стремления к саморазвитию и самосовершенствованию; воспитание творческой активности и развитие креативного мышления; приобщение к научно-исследовательской, экспериментальной деятельности.

Содержание программ предпрофессиональной подготовки фиксируется той организацией, которая осуществляет деятельность в сфере дополнительного образования. Оно может включать в себя допрофессиональное обучение и развитие, а также начальную подготовку в профессиональной области деятельности. Предпрофессиональная подготовка основывается на составлении образовательных программ, которые имеют свои особенности реализации:

Во-первых, это нормативное регулирование таких программ предполагает наличие минимума содержания, упрощенной структуры и условий для их практического осуществления. Такие программы не отличаются сложностью и трудоемкостью их реализации. Они не могут иметь расширенный объем, поскольку содержание отвечает целевому назначению программы, а предпрофессиональная подготовка имеет узкую направленность.

Во-вторых, учреждения предпрофессиональной подготовки устанавливают особый порядок набора учащихся, который может отличаться от порядка, установленного на государственном уровне при приеме в учебные заведения.

В-третьих, аттестация учащихся проводится по правилам и методам, установленным учреждением дополнительного образования. Они могут иметь свою специфику. Естественно, что государство не оставляет учреждениям дополнительного образования полной свободы в составлении программ. Оно устанавливает определенное регулирование в этой сфере, проявляющееся установлением обязательных условий, которые должны быть соблюдены при разработке программ.

Они включают наличие определенного минимума в части их содержания, следование определенной структуре и соблюдении некоторых обязательных условий их практической реализации, а также временных рамок. Данные условия имеют свою специфику, в зависимости от направлений деятельности учреждения дополнительного образования.

## **Тема 5. Приобретение опыта проектной и творческой деятельности.**

Целью данного этапа является формирование творческого мышления учащихся.

Методические приемы: Поиск разнообразия форм работы.

В основе учебного процесса оказывается сотрудничество и продуктивное общение учащихся, направленное на совместное разрешение проблем, формирование способности выделять важное, ставить цели, планировать деятельность, распределять функции и ответственность, критически мыслить, достигать значимые результаты. В российской педагогике этот подход связан с использованием таких методов обучения, как проблемный и проектный. Учебная деятельность в этом случае ориентирована на успешную деятельность в условиях реального общества. Результатом обучения оказывается уже не усвоение знаний, умений и навыков, а формирование ключевых компетентностей, обеспечивающих успех практической деятельности.

Важной чертой проектного подхода является гуманизм, внимание и уважение к личности ученика, позитивный заряд. Направленный не только на обучение, но и на развитие личности обучаемых.

В педагогической литературе можно встретить различные определения учебного проекта. В любом случае учебный проект основывается на следующих моментах: развитии познавательных, творческих навыков учащихся, умений самостоятельно искать информацию, развитию критического мышления; самостоятельной деятельности учащихся: индивидуальной, парной, групповой, которую учащиеся выполняют в течение определенного отрезка времени; решении какой-то значимой для учащихся проблемы, моделирующей деятельность специалистов какой-либо предметной области; представлении итогов выполненных проектов в "осязаемом" виде (в виде отчета, доклада, стенгазеты

или журнала и т.д.), причем в форме конкретных результатов, готовых к внедрению; сотрудничестве учащихся между собой и учителем ("педагогика сотрудничества").

Для ученика проект - это возможность максимального раскрытия своего творческого потенциала. Это деятельность, которая позволяет проявить себя индивидуально или в группе, попробовать свои силы, приложить свои знания, принести пользу, показать публично достигнутый результат. Это деятельность, направленная на решение интересной проблемы, сформулированной самими учащимися. Результат этой деятельности - найденный способ решения проблемы - носит практический характер и значим для самих открывателей. А для учителя учебный проект - это интегративное дидактическое средство развития, обучения и воспитания, которое позволяет вырабатывать и развивать специфические умения и навыки проектирования: проблематизация, целеполагание, планирование деятельности, рефлексия и самоанализ, презентация и самопрезентация, а также поиск информации, практическое применение академических знаний, самообучение, исследовательская и творческая деятельность.

При работе с проектом нужно выделить ряд характерных особенностей этого метода обучения. Прежде всего это наличие **проблемы**, которую предстоит решить в ходе работы над проектом. Причем проблема должна иметь личностно значимый для автора проекта характер, мотивировать его на поиски решения.

Проект обязательно должно иметь ясную, реально достижимую **цель**. В самом общем смысле целью проекта всегда является решение исходной проблемы, но в каждом конкретном случае это решение имеет собственное неповторимое решение имеет собственное, неповторимое воплощение. Этим воплощением является **проектный продукт**, который создается автором в ходе его работы и также становится средством решения проблемы проекта.

В работе с проектом есть и еще одно отличие - предварительное **планирование** работы. Весь путь от исходной проблемы до реализации цели проекта необходимо разбить на отдельные этапы со своими промежуточными задачами для каждого из них; определить способы решения этих задач и найти ресурсы.

Осуществление плана работы над проектом, как правило связано с изучением литературы и других источников информации, отбора информации; возможно, с проведением различных опытов, экспериментов, наблюдений, исследований, опросов; с анализом и обобщением полученных данных; с формулированием выводов и формированием на этой основе собственной точки зрения на исходную проблему проекта и способы ее решения.

Проект обязательно должен иметь **письменную часть - отчет** о ходе работы, в котором описываются все этапы работы (начиная с определения проблемы проекта), все принимавшиеся решения с их обоснованием; все возникшие проблемы и способы их преодоления; анализируются собранная информация, проведенные эксперименты и наблюдения, приводятся результаты опросов и т.п.; подводятся итоги, делаются выводы, выясняются перспективы проекта.

Непременным условием проекта является его публичная защита, **презентация** результатов работы. В ходе презентации автор не только рассказывает о ходе работы и показывает ее результаты, но и демонстрирует собственные знания и опыт проблемы проекта, приобретенную компетентность. Элемент самопрезентации - важнейшая сторона работа над проектом, которая предполагает рефлексивную оценку автором всей проделанной им работы и приобретенного ее в ходе опыта.

По своей сути проектный метод обучения близок к проблемному обучению, которое предполагает последовательное и целенаправленное выдвижение перед учащимися познавательных проблем, решая которые они под руководством учителя активно усваивают новые знания. Проблемное обучение обеспечивает прочность знаний и творческое их применение в практической деятельности. Кроме того проектный метод имеет сходство с развивающим обучением. Развивающее обучение - активно-деятельностный способ обучения, при котором осуществляется целенаправленная учебная деятельность. При этом ученик, являясь полноценным субъектом этой деятельности, сознательно ставит цели и задачи самоизменения и творчески их достигает.

Творческой личностью не рождаются, ею становятся под влиянием жизни в обществе, в процессе воспитания, специально организованного обучения, постепенно накапливая опыт творческой деятельности, очевидно, что формирование у обучающегося опыта творческой деятельности в процессе обучения в высшем учебном заведении представляется актуальной задачей современного образования.

Принимая это во внимание, обратимся к содержанию понятия «опыт творческой деятельности». В психолого-педагогических словарях нет единого понимания его сущности, даются лишь отдельные толкования понятия «опыт» и «творческая деятельность».

Так, в психологии «опыт» – это качество личности, сформированное в процессе ее деятельности, обучения и воспитания, обобщающее знания, навыки, умения и привычки, а «творческая деятельность»

рассматривается как деятельность, в которой творчество как доминирующий компонент входит в структуру либо ее цели, либо способов. В формировании опыта творческой деятельности интерес представляют качества и свойства личности, способствующие творческой деятельности. Прежде всего, такое качество личности, как ее опыт. В философии понимание опыта относится к одной из главных проблем исследования и понимается как результат взаимодействия человека с объективным миром, включающий формы и результаты практической деятельности общества, приемы и навыки, открытые в практике законы человеческой деятельности и развития объективного мира.

Выдающийся русский философ В.С. Соловьев утверждал, что опыт – эмпирическое познание действительности; единство знаний и умений. Опыт выступает как результат взаимодействия человека и мира и передается из поколения к поколению.

### **3.Рабочая программа по предметной области «Вид спорта»**

Цели:-умение объективно оценивать свои резервы и способности к продолжению образования по виду спорта;

- умение осознанно осуществлять выбор профиля
- готовность нести ответственность за сделанный выбор;
- высокий уровень учебной мотивации на обучение по избранному профилю, готовность прикладывать усилия для получения качественного результата.

Методические приемы:

- использование интегральной подготовки спортсмена ( учебные игры, тестирование);
- контрольные соревнования;
- товарищеские встречи- психофизические упражнения ( тактическая задача с максимальными физическими и волевыми усилиями - финишный рывок. (Применительно ко всем темам .)

**Тема 1.**Обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта.

Методические приемы: Поиск разнообразия форм работы.

Техникой физических упражнений называются те способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью.

Все технические приемы волейболиста делятся на технику нападения и технику защиты.

Основными приемами в технике нападения считаются: Стойки (основная):

- 1) передвижения игрока;
- 2) ловля мяча;
- 3) передача мяча;
- 4) ведение мяча;
- 5) броски мяча в корзину;
- 6) финты ...

Техника передвижения игрока в нападении позволяет быстро и разнообразно пользоваться бегом, остановками, изменять направление движения, делать неожиданные повороты, прыжки и различные отвлекающие маневры, помогающие игроку свободно действовать на поле.

Баскетболист нападающей команды все время находится как бы на старте перед максимальным напряжением сил. В основной стойке это требует особой техники передвижения, особой техники впадения своими движениями, своим телом. Здесь очень важны умение и привычка сохранять равновесие своего тела в самых различных положениях. Равновесие зависит от расположения веса тела, который должен по возможности распределяться все время на обе ноги. Полный перенос веса тела на одну ногу - основная причина потери маневренности игрока. Это чаще всего бывает в том случае, если игрок действует на выпрямленных ногах.

Постоянно распределять вес тела равномерно на обе ноги и сохранять такое положение в любой обстановке необходимо научиться каждому игроку.

Ноги, полусогнутые в коленях, создают пружинность и дают возможность игроку всегда сохранять равновесие, одинаково успешно передвигаться в любом направлении, резко останавливаться и изменять направление, не перенося полностью вес тела на одну ногу, если игрок потерял равновесие и вес тела перенесен на одну ногу, то изменить направление движения, он может, лишь затратив время и силу. Неумелое передвижение требует излишней затраты энергии и времени, вызывает много ошибок.

Бег игрока на площадке должен быть очень быстрым и разнообразным. Игрок должен уметь бежать вперед - спиной, боком, скрестно и др. В связи с размерами площадки игроку редко приходится

бежать больше 12-15 метров, обычно ему приходится пробегать 5-7 м. Вполне достаточно оторваться от защитника на 60-90 см, чтобы получить мяч или сделать бросок.

В этом основную роль играет резкость старта, быстрота первых одного-двух шагов. За эти два шага можно получить преимущество в 30-40 см и стать недосыгаемым для противника.

Резкость старта особенно эффективна, если она сочетается с неожиданностью. Старт может быть взят и с места, и во время движения вперед (рывком). Резкое снижение скорости движения и остановка также могут помочь оторваться от противника.

**Остановки.**

Техника остановки игрока с мячом и без мяча должна постоянно совершенствоваться, что научит игрока резко останавливаться на любой скорости. Отметим, что в баскетболе применяются одноктактные - остановки «шагом»; двухтактные остановки - прыжком и двумя шагами.

В игре применяются очень разнообразные прыжки. Прыжки выполняются толчком одной или двух ног, с помощью и без помощи рук. Прыжки могут быть с места и с разбега. Все виды прыжков одинаково важны и применяются очень часто. Отличительной особенностью техники прыжков с разбега является взлет вверх без продвижения вперед.

Неумение оттолкнуться только вверх приводит к тому, что игрок продвигается вперед, когда это совершенно не нужно и часто вызывает столкновения, а, следовательно, персональные ошибки (неумело используется стопорящий шаг).

При активной борьбе за мяч иногда игроку приходится выполнять подряд несколько прыжков с места.

Для овладения всем разнообразием сложных по выполнению, прыжков, применяемых в игре, от игрока требуется усиленная работа над их совершенствованием и особенно над развитием прыгучести. Поворотом называется кругообразное движение игрока вокруг оси, которой служит опорная нога. Величина поворота может быть произвольной. Чтобы сделать поворот, игрок переносит на одну ногу вес тела, толчком разгибает другую и вращается на опорной ноге, шагая маховой ногой в любую сторону (выполняя полувыпады).

Значительное место в технике передвижения занимает технический прием - поворот, выполняемый как с мячом, так и без мяча.

## **Тема 2.** Освоение комплексов специальных физических упражнений.

Методические приемы: Объяснение, показ и непосредственная (физическая) помощь, самостоятельные работы во время тренировок.

Во время игры в волейбол в забеге на 100 метров не всегда способствуют таким же успехам при попытке убежать в быстрый отрыв. Гораздо важнее будет способность быстро «переключаться» между бегом вперед и назад, влево и вправо.

Совмещение тренировок для развития ловкости в комплексе с классической скоростной тренировкой окажет огромное влияние на Ваши игровые возможности. В результате Вы не только сможете значительно быстрее преодолеть расстояние от одного кольца к другому, а и сможете направить остатки энергии для выполнения других специфических баскетбольных элементов, таких как прыжок, финты или бросок.

### **Стойки и перемещения**

1. Прыжки со скакалкой в движении.
2. «Челночный» бег спиной вперед.
3. «Дробь» на месте, по сигналу — ускорение.
4. Эстафета «Туннель» (игроки стоят в колонне по одному. Игрокам по очереди необходимо пролезть под ногами всей команды).
5. Эстафета «Лыжники» (стоя на двух листах бумаги, игрок передвигается вперед. Вариант: можно передвигаться, переставляя листы).
6. Эстафета «6-9-12» («челночный» бег: нечётные игроки в команде расставляют кубики на расстоянии 6, 9 и 12 м, чётные собирают их).
7. Эстафета «Лицом к лицу» (передвигаться, стоя лицом к партнёру на его ногах).
8. Эстафета «Каракатица» (передвижение в упоре на руках сзади, мяч на животе).
9. Эстафета «Кенгуру» (прыжки на двух ногах до условной линии, удерживая мяч ногами, бросок в кольцо, назад прыжки в таком же положении).

### **Ловля и передача мяча**



1. Подбросить мяч вверх, сделать хлопок перед грудью (за спиной, перед грудью и за спиной), отжаться, присесть, повернуться на 360°) и поймать мяч.
2. Держать мяч над головой, отпустить его за спину, повернуться и поймать.
3. Стойка ноги врозь, мяч за спиной; с отскоком от пола перевести мяч под ногами вперёд.
4. Передача двух мячей на месте и в движении в парах.
5. Передача мяча в положении лёжа на спине одного из партнёров.
6. Передача мяча на малом расстоянии между партнёрами в максимальном темпе.
7. Передача мяча во встречных колоннах.
8. Бег по кругу по часовой стрелке, передавая мяч соседу; по сигналу изменить направление движения.
9. Передача мяча в движении в тройках со сменой мест («восьмёрка»).
10. Передача мяча в тройках с заслоном 3 x 3, 4 x 4.
11. Эстафета «Подними предмет» (подбросить мяч вверх и собрать с пола как можно больше предметов).
12. Эстафета «Передал — садись» (капитан располагается напротив своей колонны и передаёт мяч игрокам, которые должны поймать мяч, вернуть его капитану и присесть).
13. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» (игроки располагаются по кругу, предварительно рассчитавшись на «первый-второй», мячи у капитанов «первых» и «вторых»; по сигналу мячи передают игрокам своего номера, пока они не попадут капитану).
14. Подвижная игра «Мяч в центре» (игроки образуют круг и передают мяч друг другу; двое водящих стараются перехватить мяч).
15. Подвижная игра «10 передач» (игроков объединяют в две команды, каждая из которых пытается сделать 10 передач подряд между своими игроками, вторая команда старается перехватить мяч и начать передавать его между игроками своей команды).
16. Подвижная игра «Штандер» (водящий подбрасывает мяч вверх, называет любое из имён игроков (в это время игроки разбегаются), кричит: «Стоп!». Тот, чьё имя назвали, должен поймать мяч и, не сходя с места, попытаться попасть мячом в ближнего игрока).
17. Простые упражнения для баскетбола без введений, повороты с мячом и т.п.

#### **Ведение мяча — упражнения для волейбола**

1. С обводкой фишек, обручей.
2. На месте с приседанием.
3. Одной рукой в упоре лёжа.
4. Прыгая на одной ноге вперёд.
5. На стене одной рукой и поочерёдно двумя руками.
6. В парах навстречу друг другу от боковых линий площадки, в центре поменяться мячами.
7. Во время «челночного» бега.
8. В направлении, указанном учителем жестом, остановка по сигналу.
9. С произнесением числа, которое учитель показывает пальцами.
10. Группами по 5-6 игроков в границах 3-секундной зоны, каждый из которых старается выбить мяч у другого игрока.
11. По гимнастической скамейке.
12. Сидя на гимнастической скамейке, с продвижением вперёд.
13. Во время перестраивания из колонны по одному в колонну по четыре.
14. С переводом сзади, остановка, продолжить ведение.
15. Эстафетный бег.
16. Эстафета «Змея» (ведение мяча «змейкой» между кеглями в парах, держась свободными руками).
17. Эстафета «Поезд» (первый игрок обводит мяч вокруг стойки, возвращается назад, к нему присоединяется второй, далее они продолжают ведение вдвоём, затем троём и т. д.).
18. А самые подвижные упражнения для баскетбола это всем известные Салки с ведением мяча» (водящий с мячом, пытается рукой дотронуться до убегающих от него игроков. Водящему запрещено ходить с мячом и бросать мяч в игроков).

**Тема3** Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов.

Методические приемы: Объяснение.

Традиционно формально выделяют физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. Используемая классификация видов подготовки в спортивной деятельности достаточно условна и применяется с целью определенной формализации. Это целесообразно для удобства оперирования средствами и методами, определения генеральных линий в развитии того или иного компонента подготовленности спортсмена на определенном этапе подготовки.

Вместе с тем, каждое свойство, способность или двигательное качество базируются на определенных функциональных возможностях организма, а в их основе лежат конкретные функциональные процессы и физиологические механизмы. Например, такое двигательное качество, как выносливость, и все ее разновидности, в основном будет определяться и лимитироваться уровнем развития механизмов энергообеспечения – анаэробной и аэробной производительностью, а также степенью «функциональной устойчивости», способности сохранять высокий уровень функционирования организма в условиях сдвигов гомеостаза.

Если рассматривать каждый вид подготовки спортсмена, традиционно выделяемые в подготовке спортсмена вообще, то можно сказать, что в своей основе все эти виды содержат процесс совершенствования определенных механизмов и функций определенных систем организма.

- Техническая подготовка, т.е. формирование двигательного навыка и его совершенствование – это формирование определенного уровня функционирования центральной нервной и нервно-мышечной системы, и затем совершенствование механизмов их функционирования.

- Тактическая подготовка – в своей основе имеет совершенствование функций центральной нервной системы и ее высших отделов, развитие их основных отправлений – восприятия, анализа, синтеза, реагирования, принятие решения.

- Психологическая (психическая) подготовка – развитие функций высших отделов центральной нервной системы. Этот вид подготовки вплотную смыкается с тактической подготовкой, они имеют в своей основе много общих свойств и механизмов.

- Физическая подготовка (вернее было бы сказать двигательная подготовка) – развитие и совершенствование функций центральной нервной системы, нервно-мышечного аппарата и вегетативных систем, обеспечивающих эту двигательную активность.

Мы видим, что уровень функционирования различных систем организма является основой для всех видов подготовки, которые выделяются в теории спорта, кстати, весьма условно (Л.П.Матвеев, 1977, 1997).

Большинство авторов, так или иначе, используют термин «функциональная подготовка», но каждый из них вкладывает в него свой смысл.

Отвечая на вопрос, что такое функциональная подготовленность, неизбежно обращение к ее структуре.

Интересны представления болгарского специалиста Ф.Генова (1971), работавшего в нашей стране и хорошо знакомого с отечественными публикациями, по вопросам подготовленности спортсменов. Он предложил свой вариант структуры готовности спортсмена. В спортивной подготовленности, при всей ее целостности, он выделил следующие основные стороны (подструктуры ее целостной структуры):

- *Физиологическая подготовленность*, определяемая приспособительными изменениями, наступающими в организме спортсмена в результате тренировки в данном виде спорта.

- *Психологическая подготовленность*, характеризующаяся приспособительными изменениями, наступающими в психике человека в связи со специфической деятельностью в данном виде спорта.

- *Техническая подготовленность*, определяется уровнем развития у спортсмена способности к выполнению соответствующих по форме и интенсивности двигательных действий.

- *Социальная подготовленность*, определяемая мотивами выполняемой спортивной деятельности (объединяющее звено).

**Тема 4** Знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Методические приемы: Лекция, беседа.

Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта "волейбол" (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;

- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

**Тема 5.** Формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта.  
 Методические приемы: Рассказать что такое мотивация, разобрать на примере тему.

Мотивация – это процессы, определяющие движение к намеченной цели, а так же факторы, которые влияют на активность или пассивность поведения. Мотивационными процессами можно управлять. Этот процесс называют мотивированием. Мотивирование может пониматься как создание условий для развития собственных мотивов учеников и как внешнее стимулирование, использование системы поощрений и наказаний. Мотивирование деятельности учащихся на уроке можно осуществлять различными методами: эмоциональными, познавательными, волевыми, социальными. Создание условий для повышения мотивации – очень важный момент организации занятий

Формирование мотивации – это не «перекладывание» учителем в голову ученика готовых, извне задаваемых мотивов и целей учения. На практике формирование мотивов учения - это создание таких условий, при которых появятся внутренние побуждения (мотивы, цели, эмоции) к учению; осознание их учеником и дальнейшего саморазвития им своей мотивационной сферы. Педагог при этом выступает не в роли простого наблюдателя за тем, как развивается мотивационная сфера учащихся, он стимулирует ее развитие системой психологически продуманных приемов.

Только в совокупности различных видов мотивации можно добиться высоких, как статистических данных, так и практически увидеть, как число здоровых, спортивных, социально активных школьников возрастает

Многие авторы сходятся во мнении, что большое значение на формирование у школьников положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, имеет работа учителя физической культуры. Внутренняя мотивация возникает только тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям школьника, когда они являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень лёгкими) и когда школьник понимает субъективную ответственность за их реализацию. Успешная реализация мотивов и целей вызывает у школьника вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда ученик испытывает удовлетворение от самого процесса и условий занятий, от характера взаимоотношений с педагогом, членами коллектива во время этих занятий. Удовлетворение интереса не приводит к его исчезновению, а наоборот, интерес может укрепляться, развиваться, становиться более глубоким и разносторонним. Интерес является постоянным катализатором энергии человека: он либо облегчает выполнение деятельности, либо стимулирует волевое усилие, помогает проявлять терпение, упорство, настойчивость, способствует целеустремлённости.

**Тема 6.** Знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства.

Методические приемы: Посещение спортивных соревнований.  
 Лекция, разобрать правила по видам.

В баскетбол играют две команды, в каждой из которых по пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе - забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде, овладеть мячом, и забросить его в корзину.

**Победителем** в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков.

По правилам баскетбола игра состоит из четырех периодов по десять минут с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между половинами игры - пятнадцать минут. Если счет ничейный по окончании четвертого периода, игра продлевается на дополнительный период продолжительностью пять минут или на столько периодов по пять минут, сколько необходимо, чтобы нарушить равновесие в счете. Команды должны поменяться корзинами перед третьим периодом. Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.

В баскетболе мячом играют только руками. Бежать с мячом, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Если игрок случайно забрасывает мяч с площадки в свою корзину, очки записываются капитану соперников. Если игрок умышленно забрасывает мяч с площадки в свою корзину, это является нарушением и очки не засчитываются.

Если игрок заставляет мяч войти в корзину снизу, это является нарушением. Поворот происходит, когда игрок держит живой мяч на площадке и шагает один или несколько раз в любом направлении одной и той же ногой, в то время как другая нога, называемая опорной, сохраняет свое место контакта с полом.

Каждый раз, когда игрок получает контроль над живым мячом на площадке, попытка броска по корзине должна быть реализована его командой в течение двадцати четыре секунд.

Наибольшее удовольствие от игры можно получить, если научиться правильно выполнять основные приёмы техники - передачи, ведение, броски в корзину, защиту, подбор и добивание отскочившего мяча. Сначала у новичка, наверное, не все будет получаться так же гладко, как у опытного спортсмена. Но опыт - дело времени.

Каждая **команда состоит** из пяти играющих и семи запасных игроков. Спортсмены одеты в форму контрастных цветов. На майке каждого игрока, на груди и на спине, нарисован номер. На международной соревнованиях разрешаются номера от 4 до 15. Два баскетболиста одной команды не могут иметь одинаковые номера.

Игра начинается с разыгрывания спорного мяча в центральном круге. Два человека, по одному из каждой команды, становятся в центральном круге, каждый в полукруге на своей стороне площадки. Судья подбрасывает мяч между ними так, чтобы выше точки полёта его не мог коснуться ни один из прыгнувших игроков, которые стараются отбросить опускающийся мяч в направлении своих партнеров. Спорящие игроки не имеют право ловить мяч. При его разыгрывании остальные восемь спортсменов должны располагаться за пределами центрального круга до тех пор, пока мяч не будет введен в игру. Как только команда овладеет мячом, игроки могут передавать его друг другу. Стоя на месте, игрок не имеет права сделать больше одного шага с мячом в руках. Передачи являются самым простым способом передвижения мяча. Команда не ограничена в их количестве перед попыткой броска. Обычно перед тем, как бросить мяч в корзину, команда выполняет несколько передач, но это не является обязательным. Другим способом передвижение мяча является ведение. Оно позволяет игроку передвигаться с мячом по площадке без помощи партнеров. Ведение осуществляется последовательными ударами мяча об пол кистью руки. Игрок не ограничен в количестве ударов мячом при ведении, но если он поймает его после ведения, снова вести мяч ему не разрешается. Он должен передать мяч партнеру или попытаться забросить его в корзину противника. Технический игрок умеет вести мяч, любой рукой не глядя на него, а наблюдая за действиями других баскетболистов на площадке.

В игре нет ограничений, касающихся того, какой игрок и из какой позиции может бросить мяч в кольцо. Каждый владеющий мячом в пределах площадки имеет право выполнить бросок, но, естественно, чем ближе он располагается к корзине, тем больше у него шансов на успех. Мяч должен быть направлен прямо в кольцо или в щит, после удара, о который он отскакивает в корзину.

При неудачном броске мяч отскакивает, и любая из команд может попытаться овладеть им. Игроки атакующей команды стараются добить мяч в корзину сразу или, овладев им, сделать повторные бросок. Для того чтобы выполнить бросок в корзину, команде предоставляется 30 секунд. При нарушении этого правила мяч передается другой команде.

Нарушения правил, которые не рассматриваются как фол, являются просто ошибками: бег с мячом в руках (пробежка), удары кулаком по мячу, ведение двумя руками, повторное (двойное) ведение, выбивание мяча за пределы площадки, игра ногами. При ошибках или фолах, которые не влекут за собой назначения штрафных бросков, игра возобновляется вбрасыванием мяча из - за боковой линии точки, ближайшей к месту нарушения. Спортсмен обязан ввести мяч в игру за пять секунд. После удачного броска с игры или удачного последнего штрафного броска мяч вводится в игру участниками противоположной команды из - за лицевой линии.

Баскетбольный матч обслуживают два судьи и секретарский аппарат. Судьи передвигаются на разных сторонах площадки. Они имеют разные права. Секретарский аппарат включает секундометриста, секретаря и оператора 30 - секундного времени. Судьи проводят игру, подавая сигналы свистком и применяя для показа своих решений систему жестов.

Секретарь в хронологическом порядке суммирует счет в игровом протоколе. Он записывает попадания с игры, попадания и промахи при штрафных бросках, регистрирует фолы, получаемые каждым игроком, и немедленно информирует старшего судью, когда баскетболист получает пятое персональное замечание. Он же сообщает судьям о том, когда команда совершает восемь фолов (после этого любой из них наказывается двумя штрафными бросками). Секретарь регистрирует минутные перерывы, взятые каждой командой, и уведомляет через судей тренера, если тот берет второй тайм - аут в одной половине игры. Он показывает число фолов, совершенных игроком, используя пронумерованные указатели, кроме того ,извещает судей в поле о заменах.

Секундометрист контролирует игровое время и извещает об окончании периода специальным сигналом. Игра состоит из двух периодов по 20 минут каждый. В случае ничьей назначаются дополнительный 5-ти минутный период или столько таких периодов, сколько их потребуется для того, чтобы изменить ничейный счет. Игровые часы регистрируют только чисто игровое время. Когда судья в поле подает сигнал, секундометрист останавливает часы и вновь пускает их в момент, когда после введения мяча в игру его коснется кто - либо из баскетболистов на площадке. Часы останавливаются при пробивании штрафных бросков.

Оператор 30 - секундного времени следит, чтобы команда владела мячом перед броском не более 30 секунд, и подает сигнал, если это правило нарушено.

После окончания первого периода командам предоставляется 10 - минутный перерыв. Второй период начинается разыгрыванием спорным мячом так же в тех случаях, когда обе команды имеют равные права на владения мячом.

Команда, владеющая мячом, в течение 10 секунд должна продвинуть его на половину противника. После этого мяч нельзя возвращать в свою тыловую зону. Это будет ошибкой.

Каждая команда имеет своего капитана. Если капитан покидает площадку, он должен известить судей, кто из игроков будет выполнять его обязанности. Тактика игры команды обычно контролируется тренером, который решает, кто из баскетболистов начнет игру, кого и когда следует заменить. Число замен в матче не ограничено. Замена разрешена только когда мяч «мертвый» (вышедший из игры) и время остановлено, а если это произошло после нарушения правил, то только в том случае, если заменяющая команда будет владеть мячом. Поскольку после забитого с игры мяча сигнал не подается и время не останавливается. Замена в этом случае не разрешается.

Кроме замены тренер может попросить минутный перерыв (тайм - аут). Ему разрешается взять два минутных перерыва в каждой половине игры и по одному в каждом дополнительном периоде. Тайм - аут может быть предоставлен только тогда, когда мяч «мертвый» и игровое время установлено.

За удачный бросок с игры команде присуждается два очка. Побеждает тот, кто набрал большее количество очков. Команде засчитывается поражение, если она отказывается продолжать игру или если в её составе останется меньше двух игроков.

Самое главное - запомнить первое правило, - владея мячом, удерживай его пальцами рук и никогда не обхватывай ладонями.

#### Методика судейства и организация соревнований

Современный баскетбол характеризуется возросшим уровнем интенсификации игры. Разнообразные нововведения в правилах игры, поиски активных форм нападения и защиты, овладение игроками новыми приемами, привели к сокращению времени атак и к значительному повышению темпа игры. Поэтому арбитры, с первой до последней минуты матча, сохранив свежесть, способность перемещаться по площадке, занимая наилучшие позиции для обзора игровых ситуаций и принятия решений, должны проводить встречу на высоком профессиональном уровне.

Механика судейства — это система взаимодействия судей, разработанная для облегчения выполнения ими своей работы на площадке. Она предназначена для того, чтобы помочь судьям занимать наилучшие позиции, позволяющие при несоблюдении игроками правил принимать верные решения.

Правильный выбор позиции для обзора площадки, дистанции, угла наблюдения за игровой ситуацией, четкое определение нарушений и фолов, командная работа, связь с секретарским столиком - это характеризует судью, который в совершенстве владеет механикой.

#### Обязанности перед игрой

Судьи должны вместе появиться на игровой площадке за 20 минут до начала игры и не позднее, чем за 5 минут до начала второй половины.

Старший судья ответственен за прием готовности игровой площадки к игре, проверку игровых часов и всего технического оборудования, а также протокола.

Он также должен выбрать игровой мяч, бывший в употреблении, и отчетливо пометить его. Как только игровой мяч определен, он не должен быть предоставлен ни одной из команд для разминки перед началом игры. Судьи должны занимать положение напротив секретарского столика. Старший судья также должен проконтролировать, чтобы секретарь правильно подготовил протокол, а также обеспечить, чтобы за 10 минут до начала игры тренеры подтвердили свои согласия с фамилиями и соответствующими номерами членов команд и фамилиями тренеров, подписали протокол и отметили стартовые пятерки.

Когда имеет место предигровое представление игроков, тренеров и судей зрителям, рекомендуется, чтобы оно начиналось за 6 минут до начала игры. Как только все троики, тренеры и судьи представлены зрителям, старший судья дает свисток и жестом демонстрирует, что до начала игры остается 3 минут. Теперь игроки могут приступить к заключительной фазе предигровой разминки.

За полторы минуты до начала игры старший судья дает свисток и контролирует, чтобы все игроки закончили разминку и немедленно вернулись в зоны скамеек своих команд.

Старший судья должен проверить готовность к работе своего партнера, а также через него проверить готовность к работе всех других судей за столиком. Это должно быть подтверждено жестом «большой палец вверх».

#### *Начальное подбрасывание мяча*

Прежде чем подбросить мяч, старший судья должен убедиться, что оба игрока готовы и что их стопы располагаются внутри той половины центрального круга, которая ближе к их собственной корзине, при этом, чтобы одна стопа находилась рядом с центральной линией.

Мяч должен быть подброшен вертикально вверх между двумя игроками соперничающих команд на высоту большую, чем любой из них может подпрыгнуть.

Судья должен убедиться, что отбивание было правильным, т.е. что мяч достиг своей наивысшей точки прежде, чем был отбит, а также что действия 8 не прыгавших игроков были согласно требованиям правил.

Как только мяч отбит первым касанием, судья демонстрирует жест на включение игровых часов и перемещается в направлении игры впереди мяча с тем, чтобы занять позицию ведущего судьи.

#### *Перемещение судей*

Когда мяч отбит вправо от свободного судьи, он перемещается впереди игры в том же направлении, что и мяч, и продолжает движение к лицевой линии, занимая свою позицию в качестве ведущего судьи.

Старший судья, выполнивший подбрасывание мяча, сохраняет свое положение в круге, наблюдая за игрой. Когда игра перемещается от середины площадки, он занимает позицию ведомого судьи вдоль боковой линии.

Для проведения вбрасывания в начале всех других периодов старший судья должен занять положение у продолжения центральной линии напротив секретарского столика, находясь со стороны тыловой зоны от игрока, выполняющего вбрасывание. Игрок, выполняющий вбрасывание, должен расположить ноги по обе стороны от продолжения центральной линии. Судья должен занять положение у противоположной боковой линии напротив линии штрафного броска в передовой зоне команды, выполняющей вбрасывание, таким образом, чтобы держать всех игроков в поле зрения.

*Расположение судей и зоны ответственности*

Не существует различия между старшим судьей и судьей, когда они принимают решения по фолам или нарушениям

Современное судейство требует от обоих судей четкого взаимодействия друг с другом, когда один судья несет ответственность за наблюдение за игрой вокруг мяча, а другой - за игрой без мяча

**Тема 7.** Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Методические приемы: Мастер-класс с известным спортсменом.

**Опыт.** На своих первых соревнованиях ребенок очень волнуется, это для него новый опыт, и часто бывает, что от волнения ребенок не проявляет себя в полную силу. Но чем больше раз ребенок будет соревноваться, тем меньше он будет волноваться, и скоро ваш воспитанник будет чувствовать себя комфортно на таких мероприятиях.

**Мотивация к дальнейшему развитию.** Часто, перед соревнованиями ребенок считает, что он отлично знает спортивную дисциплину, и пропадает мотивация к занятию. Соревнования здорово отрезвляют, показывают тот уровень, которого можно достичь и к которому можно стремиться. И довольно часто после первых соревнований по волейболу ребенок уже ждет следующие, чтобы еще лучше подготовиться и показать себя.

**Команда единомышленников.** На соревнованиях собираются такие же увлеченные дети (и часто увлеченные родители). Дети общаются между собой, проявляют себя в компании таких же детей, хвастаются своими достижениями и в целом весело проводят время. Важно, чтобы соревнования были веселым времяпрепровождением, а не самым важным в жизни событием.

**Развитие самостоятельности и активной позиции.** На соревнованиях ребенок должен делать все сам, без помощи, и тут он проявляет себя, смотрит как другие ребята справляются с задачей самостоятельно и включается в работу. К тому же такого рода события формируют в ребенке потребность активно проявлять себя во всех жизненных сферах.

**Развитие лидерства у мальчиков.** Для мужчин желание быть первым, быть быстрее/выше/сильнее - естественная природная потребность. И как этого достигать, если не соревноваться среди сильнейших? На этом пути обязательно получать опыт побед и поражений, ставить новые цели и достигать их. А стараясь сберечь ребенка от того, что бы он вдруг не расстроился из-за проигрыша, вы просто душили этот порыв и это желание быть лидером.

#### **4. Рабочая программа по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»**

**Цели:**- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- уметь развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

**Тема 1.** Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Через подвижные игры развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: в пионерских лагерях, на базах отдыха, в походах и экскурсиях. Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых в экстремальных ситуациях.

Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации. Одни игры имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные с сюжетом; игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями, заданной ролью и правилами. В других играх сюжет и роли отсутствуют, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения. В третьих сюжет, действия играющих обусловлены текстом, определяющим характер движений и их последовательность.

В процессе занятий спортивными играми развиваются также все другие двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи мяча и т. п.), выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто высокой скоростью) и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

**Тема 2.** Умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

Игровая деятельность отличается сложностью и разнообразием движений. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы. Это способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата.

Игры имеют большое значение в развитии физических качеств в раннем школьном возрасте и положительно сказываются на дальнейшем развитии школьников и в их личной жизни. В зависимости от задач и характера игры, ее физической и эмоциональной нагрузки, состава учеников, она может быть включена во все части урока.

**Подготовительная часть урока** – игры небольшой подвижности и сложности, которые оказывают содействие сосредоточенности внимания учеников. Наилучшими движениями для этих игр являются ходьба, бег, с несколькими дополнительными упражнениями.

**В основной части урока** игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими видами движений, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны оказывать содействие усовершенствованию техники выполнения тех или других движений.

**В заключительной части урока** – используются игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами и организацией. Они должны оказывать содействие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части и завершению его с хорошим расположением духа.

Подвижные игры имеют большое прикладное значение. Среди физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры, очень много таких, которые имеют жизненно важное значение и



применяются в повседневной жизни, в быту, чтобы учащиеся привыкли к использованию средств физического воспитания ежедневно в различных условиях учебы, труда, отдыха.

Подвижные игры используются как средство общего физического воспитания детей, а также как средство подготовки к спортивным играм и другим видам спорта

**Спортивные игры – высшая ступень подвижных игр.** Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования. Для спортивных игр характерным является наличие сложной техники движений и определенной тактики поведения в процессе игры. Это требует от участников специальной подготовки, тренировки. Каждая игра рассчитана на точно установленное количество играющих, определенную площадку, инвентарь.

По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). И это понятно. Ибо сутью и особенностью спортивных игр являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

**Тема 3.** Умение соблюдать требование техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера преподавателя..

Строго соблюдать правила проведения подвижных игр.

Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

**Тема 4** Приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Навыки - это автоматизированные компоненты сознательного действия человека, которые вырабатываются в процессе его выполнения. Навык возникает как сознательно автоматизируемое действие и затем функционирует как автоматизированный способ его выполнения. То, что данное действие стало навыком, означает, что индивид в результате упражнения приобрел возможность осуществлять данную операцию, не делая ее выполнение своей сознательной целью

Это значит, что когда мы формируем в процессе обучения у ученика способность совершать какое-то действие, то сначала он выполняет это действие развернуто, фиксируя в сознании каждый шаг совершаемого действия. То есть способность выполнять действие формируется сначала как умение. По мере тренировки и выполнения этого действия умение совершенствуется, процесс выполнения действия свертывается, промежуточные шаги этого процесса перестают осознаваться, действие выполняется полностью автоматизировано - у ученика образуется навык в выполнении этого действия, т.е. умение переходит в навык (см. анимацию).

Но в ряде случаев, когда действие сложное, и его выполнение состоит из многих шагов, при любом совершенствовании действия оно остается умением, не превращаясь в навык. Поэтому умения и навыки различаются еще в зависимости от характера соответствующих действий. Если действие элементарное, простое, используемое широко при выполнении более сложных действий, то его выполнение формируется обычно как навык, например, навык письма, чтения, устных арифметических действий над небольшими числами и т.д. Если же действие сложное, то выполнение

этого действия, как правило, формируется как умение, в состав которого, входит один или несколько навыков.

## **5. Рабочая программа по предметной области «судейская подготовка»**

**Тема 1.** Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике.

Методические приемы: Посещение спортивных соревнований.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

*По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:*

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Руководить командой класса на соревнованиях.

*Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:*

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

**Тема 2.** Знание этики поведения спортивных судей.

Методические приемы: Проведение творческих встреч с тренерами и их спортсменами.

Категории этики: добро и зло, благо, справедливость, долг, совесть, ответственность, достоинство и честь - все применимы к правосудию. И не только как требования к судье, а в большей степени - к деятельности судьи, суда.

Применительно к судье, к правосудию, можно усмотреть иное выражение указанных категорий этики: беспристрастность, независимость, свобода выражения мнения, открытость, гласность, равенство и т.д. Надо полагать, что уместно говорить об этике правосудия.

Ныне органами судейского сообщества, юридической общественностью, гражданами, политиками обсуждается новая редакция Кодекса судейской этики, в которой предлагается исходить из 14 принципов. В частности, как минимум семь принципов касаются морали:

- 1) такие принципы должны быть сформулированы в Кодексе судейской этики и давать судьям рекомендации, как поступать в тех или иных ситуациях, как преодолеть препятствия и трудности, с которыми они сталкиваются, для сохранения независимости и беспристрастности;
- 2) каждый судья должен делать все, чтобы поддерживать независимость судебного органа как на институциональном, так и на индивидуальном уровне;
- 3) судьи должны быть честными как при исполнении своих обязанностей, так и в частной жизни;
- 4) судьи должны всегда быть беспристрастными и восприниматься таковыми другими людьми;
- 5) судьи должны исполнять свои обязанности без какого-либо предпочтения и без действительной либо видимой предвзятости;
- 6) судьи должны уважать всех участвующих в судебном разбирательстве лиц, а также лиц, на которых это разбирательство может повлиять;
- 7) судьи должны исполнять свои обязанности с должным уважением к принципу равноправия сторон, избегая предвзятости и дискриминации, поддерживая баланс между сторонами и обеспечивая каждой стороне справедливое рассмотрение.

Отметим, что проект новой редакции Кодекса судейской этики в полной мере можно считать Кодексом именно судейской этики. Однако, опять-таки, стержнем являются требования, предъявляемые к судье. Такое положение вызывает справедливые возражения. Кодекс судейской этики, нам представляется, должен охватить правосудие в целом.

До настоящего времени сохраняются неясности при применении норм федерального законодательства, Кодекса судейской этики относительно оценки поведения судьи, осуществляющего правосудие. Проблемы в деятельности судов, связанные с нарушением этических правил, недолжное отношение к суду, вплоть до недоверия со стороны отдельных лиц, перегибы и перекосы в подходах к суду, судьям, правосудию - все эти проблемы имеют место быть.

**Тема 3.** Освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

Квалификационная категория "юный спортивный судья" присваивается физкультурно-спортивными организациями, организациями, осуществляющими спортивную подготовку, образовательными организациями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, по месту жительства кандидата или по месту территориальной сферы деятельности региональной спортивной федерации по ходатайству, заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя региональной спортивной федерации, содержащему сведения о фамилии, имени, отчестве (при наличии), дате рождения кандидата, выполнении Квалификационных требований (далее - Ходатайство).

Вторая и третья категория присваиваются органами местного самоуправления муниципальных районов и городских округов (далее - органы местного самоуправления) по месту территориальной сферы деятельности региональной спортивной федерации по Представлению, заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя региональной спортивной федерации (за исключением военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта).

Вторая и третья категория присваиваются подразделениями федеральных органов по месту их нахождения по Представлению, подписанному должностным лицом, уполномоченным подразделением федерального органа (далее - должностное лицо) (для военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта).

Первая категория присваивается органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации (за исключением случаев присвоения сотрудникам федеральных органов, принадлежность которых к таким федеральным органам отнесена к сведениям, составляющим государственную тайну) по месту территориальной сферы деятельности региональной спортивной федерации или по месту нахождения подразделения федерального органа по Представлению, заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя региональной спортивной федерации или подразделения федерального органа.

### **Объемы учебных нагрузок:**

Учебный год в ДЮСШ начинается 1 сентября.

Продолжительность учебного года - 52 недели.

Тренировочные занятия 46 недель проводятся в соответствии с учебным планом и 6 недель работа с обучающимися проводится по индивидуальным планам (период активного отдыха) или в условиях спортивного лагеря, каникулы.

### **Методические материалы.**

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на тренировочном этапе и совершенствования спортивного мастерства);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях

- тестирование и контроль.

ДЮСШ организует работу с детьми в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Мероприятия, проводимые в ДЮСШ осуществляются на основании календарного плана спортивных мероприятий на учебный год.

Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяются расписанием, утверждаемым директором ДЮСШ.

Расписание занятий тренерами-преподавателями составляется с учетом создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей, в соответствии с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участие обучающихся в тренировочных сборах,
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям, планам подготовки (начиная с тренировочного этапа) в период активного отдыха.

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

Взаимосвязь техники и тактики игры в волейбол

Технические приемы в баскетболе весьма разнообразны и в большинстве случаев очень сложны по координации. Сложность игровой деятельности увеличивается еще в связи с тем, что специальные движения игроков (ведение и передача мяча, броски в корзину) часто выполняются во время бега и прыжков и обусловлены быстрым перемещением мяча в условиях непрерывной борьбы за него.

Чем больше закреплены и автоматизированы двигательные навыки у игроков, тем свободнее они выполняют различные технические приемы. У квалифицированных игроков стереотипно и автоматизировано производятся не только технические, но и большинство тактических взаимодействий, что необходимо для решения более сложных тактических задач в процессе игры.

Игрок должен не только в совершенстве владеть теми или иными приемами, но и уметь применять их в самых разнообразных условиях игры. При этом чем быстрее и в большем соответствии с конкретной обстановкой осуществляются ранее сформированные двигательные навыки, тем успешнее протекает игровая деятельность.

Однако нередко в процессе игры возникает необходимость срочного изменения привычных движений. Это может осуществляться путем перестройки координационных отношений, в результате чего у игрока формируются новые двигательные навыки. При игровой деятельности, таким образом, имеет значение не только стереотипная деятельность нервных центров, но и «творческая», обеспечивающая создание новых форм движений.

При игре в волейбол предъявляются большие требования к центральной нервной системе и двигательному аппарату, в связи с большой быстротой выполнения движений, частой сменой их форм и направлений, а также частым изменением интенсивности мышечной деятельности. В процессе тренировки у игроков увеличивается сила и подвижность нервных процессов, возбудимость и лабильность всей системы, осуществляющей движение.

Электрографическими исследованиями обнаружена более совершенная координация движений у квалифицированных игроков. Например, у волейболистов - мастеров спорта - при передачах мяча и бросках его в кольцо относительно небольшие по частоте и амплитуде, электрические потенциалы мышц сконцентрированы во времени, т.к. возникают непосредственно при движениях. Лишь в более сложных условиях эксперимента, например, при наличии третьего игрока, выполняющего роль защитника, электрическая активность мышц отмечается у них еще до получения мяча.

У неквалифицированных волейболистов электрические потенциалы мышц не сконцентрированы во времени. Они возникают задолго до получения мяча и нередко даже при обманных движениях партнера. Последнее объясняется отсутствием необходимых дифференцировок.

Развитие двигательных качеств.

При обучении основам техники и тактики игры учителю необходимо добиваться повышения уровня быстроты, скоростно-силовых способностей, прыжковой выносливости учащихся и т.д.

Для воспитания быстроты движений используют скоростные упражнения. Продолжительность одного повторения скоростного движения колеблется в зависимости от пола, возраста, подготовленности учеников и конкретных задач - от 2-3 до 10-12 сек. Длину дистанции выбирают такой, чтобы интенсивность работы сохранялась максимальной до конца попытки. Количество повторений не более 5-6.

Между попытками используется активный отдых длительностью от 1 до 2-3 минут, паузы между повторениями заполняют упражнениями малой интенсивности, при выполнении которых функционируют те же мышечные группы, что и в основном упражнении.

Для воспитания скоростно-силовых качеств применяют всевозможные прыжки, разнообразные упражнения с баскетбольными и набивными мячами, подбирают такие упражнения, которые в координационном отношении сходны с уже освоенными двигательными навыками.

Для повышения прыгучести школьников используют сочетания различных прыжков «в глубину» с последующим напрыгиванием вверх и доставанием высоко расположенного предмета, многочисленные варианты прыжков через гимнастическую скамейку.

Для воспитания прыжковой выносливости в отдельные занятия включают такие специальные упражнения и игры, в которых развивается способность игрока длительное время выполнять прыжки максимальной мощности.

Развитию прыжковой выносливости, совершенствованию координации движений, укреплению мышц голени и кистей рук способствуют прыжки со скакалкой. Их можно выполнять различными по характеру движений и степени сложности способами.

Хорошо стимулируют развитие прыжковой выносливости многократные подскоки, выполняемые с предельной или около предельной мощностью. За одну попытку, в зависимости от подготовленности учеников, может совершаться от 10 до 30 подскоков подряд, с интервалом в 1-2 секунды.

Упражнения целесообразно объединять в комплексы и отводить от 7-10 до 15-20 минут.

Обучение основным приемам игры в баскетбол начинают на первых занятиях. Сначала обучают ребят рациональной стойке и перемещениям игроков в нападении и защите, а также держанию мяча. Затем знакомят с простейшими способами ловли, передачи и ведения мяча.

Далее по мере усвоения навыков передач мяча переходят к обучению технике бросков в корзину. Одновременно разучиваются разнообразные способы остановок (шагом, затем прыжком), поворотов, плечом вперед и назад и двухшажную технику работы ног.

Постепенно условия выполнения приемов усложняются, повышается скорость передвижения учащихся без мяча и с мячом, они овладевают элементарными простейшими обманными действиями. Все больше внимания уделяется изучению техники игры в защите. В занятия последовательно включаются элементы индивидуальной, групповой и командной тактики.

На этапе начального разучивания формируют умение выполнять прием в общих чертах. На этом этапе у учащихся создают верное представление о двигательном действии, восполняют пробелы в их двигательном опыте. Элементами, необходимыми для выполнения действия в целом, предупреждают или устраняют лишние движения и грубые ошибки.

Продолжительность этого этапа зависит от координационной сложности технического приема, степени его новизны, возраста и уровня подготовленности. Нужно по возможности сокращать время первоначального разучивания.

Растянутое формирование двигательного навыка в облегченных условиях отрицательно сказывается на эффективности применения технического приема в игре, где мгновенное изменение

ситуации, смена позиций партнерами, противодействие соперников требуют соответствующей перестройки движений. Применение этого тезиса возможно при условии хорошей двигательной подготовленности занимающихся.

На этапе начального разучивания нужно стремиться, как можно технически правильно показать изучаемый на занятии прием. Очень важно применение видео и фотоматериалов выполнения приема сильнейшими баскетболистами.

Затем приступают к выполнению двигательного действия. При изучении техники бросков, ведения и передач предварительно имитируют движения без мяча.

Поскольку первые впечатления наиболее устойчивы, нужно с самого начала стремиться к возможно более точному, по внешней форме и характеру усилий, выполнению приема.

Во время практического ознакомления с двигательным действием особенно тщательно контролируются первые попытки его выполнения учащимися. Это позволяет определить, какие существенные ошибки встречаются наиболее часто, и установить причины их возникновения. При исправлении ошибок учителю необходимо остановиться на их причинах и вновь продемонстрировать рациональную технику приема. Затем учащиеся приступают к повторению упражнения.

На следующем этапе - этапе углубленного изучения двигательного действия уточняют его структуру, усваивают все существенные детали техники. Первоначальное умение доводят до точно отработанного навыка, путем многократного выполнения изучаемого технического приема (или тактического действия), постепенное устранение ошибок, сообщения дополнительных сведений. Чаще применяется целостный метод, при котором двигательное действие выполняют целиком, а не по частям. На этом этапе учащиеся могут соревноваться, кто правильнее исполнит технический прием в целом, его отдельный фрагмент.

Во время пауз между повторениями учащимся предлагают самим проанализировать собственные движения и действия товарища, т.е. взаимообучение. Это способствует совершенствованию навыков самоанализа двигательных ощущений и углублению представлений об особенностях техники игры.

Неточности в технике изучаемого приема должны немедленно исправляться. Повторение ошибочных движений ведет к их закреплению, а сформировавшийся неправильный двигательный навык очень трудно устранить, поэтому ошибки и неточности в технике баскетбольного приема следует устранять в самые кратчайшие сроки. Важно использовать для контроля все способы информации о движении. Это и собственные ощущения, подсказки учителя, партнера, применение разнообразных вспомогательных наглядных и технических средств.

На этапе закрепления и совершенствования обучают умению пользоваться изучаемым приемом в разнообразных игровых ситуациях. Чтобы тот или иной навык с успехом применялся в игре, он должен удачно сочетаться с остальными техническими приемами. Когда движение выполняется автоматически, учащиеся могут полностью сосредоточиться на оценке игровых ситуаций и выбрать рациональный вариант двигательного действия.

При углубленном разучивании техники приемов параллельно решают простейшие тактические задачи: выполнив заданным способом передачу мяча, переместиться в конец противоположной колонны приставными шагами или, выполняя ведение, попытаться уйти от воображаемого защитника, используя смену направлений и темпа, обманные движения и другое. На этапе закрепления и совершенствования технические приемы всегда выполняют, решая все усложняющиеся задачи индивидуальной тактики.

Если при первоначальном разучивании броски, ведение и передачи мяча выполняют на месте, то на этом этапе скорость соответствующего перемещения доводится до максимальной. Следует добиваться также и сокращения времени, затрачиваемого на непосредственное выполнение изучаемого двигательного действия.

### **Методы выявления и отбора одаренных детей:**

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

В спортивной практике выделены следующие критерии отбора, используемые во всех видах легкой атлетики:

- морфофункциональные показатели (антропометрические признаки, биологический возраст);
- уровень физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- координационные способности и способность к обучаемости сложным физическим упражнениям;
- уровень морально-волевых (психологических) качеств;
- состояние ведущих функциональных систем;

Главной задачей тренера и преподавателя в этот период является определение перспективности легкоатлетов для занятия спринтерским или барьерным бегом, бегом на выносливость, прыжками. Анализ показателей тестов и контрольных упражнений, характеризующих разностороннюю физическую подготовленность, спортивные результаты занимающихся, темпы улучшения их показателей за 2—3 года, динамика морфологических и функциональных свойств по данным врачебно-педагогических исследований, а также интуиция тренера позволяют правильно прогнозировать направление начальной специализации юных легкоатлетов.

На этапе начальной специализации сохраняются некоторые общие тесты, имеющие связь с избранной группой видов легкой атлетики и содержащие уже специфические контрольные упражнения. К окончанию данного этапа точно определяется специализация легкоатлета. Главными критериями для этого становятся спортивные результаты, склонность самого атлета, а также динамика прироста показателей в тестах, контрольных упражнениях, морфологические и функциональные качества спортсмена.

Индивидуальный отбор проводится методом выполнения определенных тестов по избранному виду спорта.

### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий и технике безопасности**

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Режим тренировочных занятий строится с учетом начала и окончания учебных занятий.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки и имеет следующую продолжительность:

- на этапе начальной подготовки (до 1 г. обучения) — 2 часов;
- на этапе начальной подготовки (свыше 1 г. обучения) — 3 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — до 4 часов.

Распорядок занятий, продолжительность занятий и перерывов между ними устанавливаются расписанием занятий, утверждаемым директором спортивной школы и согласованным с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

Начало занятий в учреждении не ранее 08.00 ч, а их окончание — не позднее 21.00 ч.

К обязанностям обучающихся относятся:

- соблюдение Устава спортивной школы;
- регулярное посещение предусмотренных учебным планом тренировочных занятий;
- осуществление самостоятельно подготовки к занятиям, выполнение заданий, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы, участие в мероприятиях воспитательного характера, предусмотренных планами и программами, прохождение аттестации в установленной спортивной школой форме;
- уважение чести и достоинства других обучающихся и работников спортивной школы;
- бережное отношение к имуществу спортивной школы;
- выполнение требований учреждения по соблюдению правил внутреннего распорядка;
- совершенствование спортивного мастерства;
- выполнение индивидуальных планов подготовки;
- соблюдение гигиенических требований и спортивного режима;
- участие в жизни учреждения, поддержание традиций;
- знание и соблюдение правил техники безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях, дорожного движения на улицах, поведения на улицах, поведения на воде, противопожарной безопасности;
- забота о сохранении и об укреплении своего здоровья, стремление к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию.

#### **4 План воспитательной и проф. ориентационной работы.**

В задачи учителя на уроке входит: обеспечить максимальную занятость каждого ученика на протяжении всего времени занятий, дать всем четкие задания, контролировать работу и оказывать помощь, следить за порядком и дисциплиной.

Используются следующие методы организации занятий.

##### **Групповой метод.**

При групповом методе отделениям даются разные задания, и они выполняются всеми сразу (например, прыжки со скакалкой) или поочередно по одному, по два (упражнения на тренажерах и т. п.) самостоятельно. Потом производится смена мест занятий. Учитель обычно находится в том отделении, которое выполняет наиболее сложное задание, требующее помощи и страховки. Работой других.

##### **Индивидуальный метод**

Индивидуальный метод предполагает отдельные задания каждому ученику. Но обычно такие задания дают не всем, а лишь некоторым учащимся, например отстающим в овладении каким-либо видом упражнений или, наоборот, занимающимся в спортивной школе. Учитель обязательно контролирует выполнение заданий. Индивидуальные задания дают и на дом, например разучивание каких-либо упражнений для развития координации движений— со скакалкой, с обручем и т. д.

##### **Профессиональная ориентация обучающихся.**

В системе профильного обучения большую роль играет профессиональная ориентация воспитанников. Правильный выбор профессии выпускниками детско-юношеских спортивных школ



предполагает наличие профессиональной пригодности, которую можно определить как соответствие личных интересов, склонностей и способностей школьника требованиям профессии.

В практической работе ДЮСШ по профессиональной ориентации особенно актуальны вопросы: как оказать помощь учащимся в профессиональном самоопределении, как определить их склонности и способности, как грамотно вести профориентационную работу с учащимися. Очевидно, что разнообразная и целенаправленная профориентационная работа способствует формированию устойчивого интереса к вузу и помогает выпускникам школ сделать правильный выбор профессии.

Мотивация при выборе профессии имеет существенное значение. Мотивация представляет собой «сплав» движущих сил поведения в виде потребностей, интересов, влечений, целей, идеалов. Она - стержень личности, к которому «стягиваются» такие ее свойства, как направленность, ценностные ориентации, установки, социальные ожидания, притязания, эмоции, волевые качества и другие социально-психологические характеристики.

Создание устойчивого интереса к профессиям физкультурно-педагогического профиля О.В. Захарова и Г.Д. Бабушкин, например, связывают, в основном, с возрастом 13-15 лет, т.е. с молодежью, обучающейся в 8-9-х классах. Эти ученые наметили перспективный путь решения проблемы профессиональной ориентации учащихся в процессе допрофессиональной подготовки по этапам:

- 1) познавательный этап (4-6-е классы), когда идет накопление знаний о мире профессий;
- 2) пробный этап (7-8-е классы); в этом возрасте школьники «примеривают» себя к выбранной профессии;
- 3) основной этап (9-11-е классы), когда отмечается профессиональное самоопределение, накопление знаний о выбранной профессии и формирование профессионально значимых качеств.

Специфика профессиональной ориентации учащихся 8-9-х классов, по мнению Г.В. Пономаревой, состоит в том, что их дальнейшее обучение организуется с учетом выбранного ими профиля. В соответствии с концепцией автора программы, профессиональная ориентация учащихся 8-9-х классов обеспечивается комплексом общеобразовательных предметов с углубленным изучением дисциплин спортивно-педагогического цикла. По утверждению автора, это позволяет расширить, закрепить, систематизировать и интегрировать полученные знания, сформированные умения и навыки, являющиеся основой овладения специальностью учителя физической культуры в процессе дальнейшего обучения в среднем специальном или высшем учебном заведении.

### **Воспитательная работа осуществляется по направлениям.**

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер – преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

#### **1. Общественно – патриотическое направление.**

1. Формирование у детей патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).
2. Проведение спортивных мероприятий посвящённых памятным датам, мастер-классы с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами в области физической культуры и спорта. (Согласно годовому плану проведения мероприятий.)
3. Принимать активное участие в мероприятиях города и области. (Кросс Наций, осенних и весенних кроссах.)

#### **2. Работа с родителями.**

1. Работа родительских комитетов на отделениях.
2. Родительские собрания по группам.

3.Привлечение родителей к организации интересных, насыщенных мероприятий, спортивных соревнований.

### **3.Культурно – просветительское направление.**

- 1.Экскурсии по городу (музей, кремль), в другие населённые пункты.
- 2.Посещение театра, кино.
- 3.Традиционные мероприятия в группе (день рождения)

### **4.Нравственно- правовое направление.**

- 1.Беседы о культуре поведения
- 2.Беседы в рамках программы « Подросток закон».
- 3.Беседы о профилактике ДТП.
- 4.Индивидуальная беседа с воспитанниками.
- 5.Бережное отношение к спортивному инвентарю

Программа включает в себя:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися.
- профессиональную ориентацию обучающихся.
- научную, творческую, исследовательскую работу.
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных. Творческих и иных мероприятий.
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами.
- организацию посещения фильмов на спортивную тему.

## **6 Система контроля и зачетные требования.**

### **Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

### **Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин 05 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 22 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническа

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе  
совершенствования спортивного мастерства.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,7 с)	Бег на 20 м (не более 4,0 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,6 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 212 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 232 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 205 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин 02 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 18 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе  
высшего спортивного мастерства..**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,21 с)	Бег на 20 м (не более 3,59 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,0 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 245 см)	Прыжок в длину с места (не менее 222 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 47 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 43 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 234 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 206 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин 58 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 12 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Тест по физической культуре. Ответы выделены жирным цветом**

**1. Древнейшей формой организации физической культуры были:**

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах

**Г) игры - Ответ**

**2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:**

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность**
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

**3. Российский Олимпийский Комитет был создан в**

- а) 1908 году
- б) 1911 году**
- в) 1912 году
- г) 1916 году

**4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...**

- А) плавание**
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

**5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья**

- А) стрельба
- Б) фехтование
- Б) гимнастика**
- Г) верховая езда

**6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?**

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны**
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

**7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?**

- А) метание копья
- Б) борьба**

**В) бег на один стади**

Г) бег на четыре стадиа

**8.Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?**

А) долихотром

**Б) панкратион**

В) пентатлон

Г) диаулом

**9.Какая организация руководит современным олимпийским движением?**

А) Организация объединенных наций

Б) Международный совет физического воспитания и спорта

**В) Международный олимпийский комитет**

Г) Международная олимпийская академия

**10.Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?**

А) Пьер де Кубертен

Б) Алексей Бутовский

В) Майкл Килланин

**Г) Деметриус Викелас**

**11.Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?**

А) Н.Орлов

Б) А.Петров

**В) Н.Панин – Коломенкин**

Г) А.Бутовский

**12.За что движением «ФэйрПлэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?**

А) за честное судейство

Б) за победы на трех Олимпиадах

**В) за честную и справедливую борьбу**

Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

**13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?**

А) Шамиль Тарпищев

Б) Вячеслав Фетисов

**В) Леонид Тягачев**

Г) Виталий Смирнов

**14.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран- участниц открывает (идет первой):**

А) делегация страны – организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора

В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады

**Г) делегация Греции**

**15.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):**

**А) делегация страны – организатора**

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора

в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады

г) делегация Греции

**16.В каком году был образован Международный олимпийский комитет?**

А) 1890

**Б) 1894**

В) 1892

Г) 1896

**17. Термин «Олимпиада» означает:**

**А) четырехлетний период между Олимпийскими играми**

Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры

В) синоним Олимпийских игр

Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

**18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?**

А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны

Б) в 1976 году в Сочи

**В) в 1980 году в Москве**

Г) пока еще не проводились

**19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?**

1. кулачный бой 2. верховая езда 3. прыжки в длину 4. прыжки в высоту

5. метание диска 6. бег 7. стрельба из лука 8. борьба

9. плавание 10. метание копья

А) 1,2,3,8,9

**Б) 3,5,6,8,10**

В) 1,4,6,7,9

Г) 2,5,6,9,10

**20. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...**

А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии

**Б) в 1912 году за «Оду спорта»**

В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертену МОК

Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

**Методические указания организации промежуточной( по итогам каждого года обучения ) и итоговой аттестации обучающихся ( по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).**

- Нормативы выполняются только в спортивной форме и местах специально подготовленных в соответствии с требованиями техники безопасности.

- по итогам выполнения зачета выставляется «зачет» или «не зачет»

- контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне теоретической и методической подготовленности, состояния здоровья и динамике физического развития студента.

**Итоговый контроль** позволяет выявить уровень физических данных в избранном виде спорта занимающегося и соответствие этого уровня государственному образовательному стандарту.

Промежуточная аттестация проводится методом выполнения ряда нормативов указанных в таблицах в разделе №6

Итоговая аттестация проводится методом тестирования и выполнением нормативов ,при завершении учебы в АУ ДО «ДЮСШ-ФОК «Атал» воспитаннику вручается зачетная книжка при выполнении определенного разряда.

Основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения на этапе начальной подготовки является:

-выполнение программы по предметным областям;

-выполнение контрольных требований по ОФП.

Основанием для перевода обучающихся на этап (периоды) тренировочный (спортивной специализации) является:

-выполнение программы по предметным областям;

-выполнение контрольных требований по ОФП;

-выполнение спортивных разрядов.

В группы ССМ зачисляются выпускники учебно-тренировочных групп 5 года обучения, выполнившие разрядный норматив КМС. Перевод по годам обучения на этапе ССМ осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

**Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой дополнительного образования.**

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта баскетбол;
- соответствие спортивного уровня участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта баскетбол;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

Лицо, проходящее учебную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1.	Конструкция волейбольной сетки	комплект	2
2.	Мяч волейбольный	штук	30
3.	Доска тактическая	штук	2
4.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5.	Свисток	штук	4
6.	Секундомер	штук	4
7.	Стойка для обводки	штук	20
8.	Фишки (конусы)	штук	30

**Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь**

9.	Барьер легкоатлетический	штук	20
10.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11.	Корзина для мячей	штук	2
12.	Мяч баскетбольный	штук	2
13.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
14.	Мяч теннисный	штук	10
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
17.	Скакалка	штук	24
18.	Скамейка гимнастическая	штук	4
19.	Утяжелитель для ног	комплект	15
20.	Утяжелитель для рук	комплект	15
21.	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Гольфы	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
4.	Кроссовки для	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1



	волейбола										
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Майка	штук	на занимающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
7.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8.	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	1	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	1	2	1	2	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
13.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
14.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в волейбол метод, разработ. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.
2. Волейбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ.ред. Ю.М.Портнова. - М., 1997. - 450 с.
3. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2006. - 100 с.
4. Баула Н.П. Волейбол Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. -М.: Чистые пруды, 2010. - 32 с.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса /Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
6. Вуден Д.Р. Современный волейбол/ сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.
7. Гатмен Б. Все о тренировке юного волейболиста / Б. Гат-мен, Т. Финнеган / пер.с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
8. Гомельский А.Я. Волейбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
9. Гомельский А.Я. Энциклопедия волейбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2010. - 352 с.
10. 15. Губа В.П. Особенности отбора в волейболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2010. -144 с.