

У Ч Е Б Н А Я

ПРОГРАММА ПО ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛУ ДЛЯ ДЮСШ И СДЮШОР

(группы учебно-тренировочные и спортивного совершенствования)

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании обобщения многолетнего практического и педагогического опыта работы тренерских коллективов и успешно апробирована в течение 5 лет в работе СДЮШОР по пляжному волейболу.

Материал программы неразрывно связан с программой общеобразовательной школы, что дает возможность разумного сочетания интеллектуального и физического развития учащихся средствами пляжного волейбола на всем протяжении обучения.

При разработке использованы материалы ранее действующих программ по классическому волейболу, данные научно-исследовательских работ в области юношеского и детского спорта, учитываются возрастные особенности (физиологические, психологические, морфологические) развития детского организма, показатели физической подготовленности, генетическая детерминированность, а также периоды наиболее благоприятных для развития отдельных качеств.

В программе определены основные задачи по этапам обучения и совершенствования. Реальные объемы тренировочных занятий с конкретно поставленными и выполненными задачами дают возможность для комплектации в группах спортивного совершенствования (начиная с 14 лет) наиболее способных и объективно перспективных игроков с ориентацией их в будущем на профессиональную деятельность в области пляжного волейбола.

Годовой программный материал рассчитан на 46 недель при обучении учащихся в специализированных классах общеобразовательных школ (кроме учащихся групп начальной подготовки - 8-9 лет).

Программа дает возможность тренерам творчески подходить к ведению тренировочного процесса, что несомненно повлияет на качество подготовки учащихся.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

8-10 ЛЕТ

До 10-летнего возраста существенных различий в темпах развития организма у мальчиков и девочек не наблюдается.

Окостенение рук, ног, тазовых костей в начальной стадии. Слаборазвитая мускулатура спины при увеличенных нагрузках может вызвать деформацию позвоночных изгибов. Физическая нагрузка должна быть в соответствии с возрастным состоянием органов и систем организма.

Функциональные показатели нервной системы еще далеки от совершенства. Резко выражено задерживающее торможение. Восприятие новых движений носит созерцательный характер. Выделяют наиболее запоминающиеся детали движения, а важные части упражнения упускают. Важно соблюдать в работе с детьми этого возраста принципы тренировки - от простого к сложному, от известного к неизвестному. Внимание и точность движений развиты слабо, особенно при разучивании движений, поэтому направленное обучение технике пляжного волейбола нецелесообразно.

Наблюдается интенсивный рост темпа движений.

Основные задачи подготовки (ориентация к отбору в специализированный класс):

1. Обучение технике выполнения физических упражнений для формирования двигательных умений и навыков.
2. Содействие гармоничному развитию растущего организма, укрепления здоровья, воспитания ловкости, скоростно-силовых способностей, общей выносливости, гибкости.
3. Ознакомление с основами пляжного волейбола.

Обучение физическим упражнениям осуществляется с помощью методов обеспечения наглядности, использования слова, метода упражнения, игрового и соревновательного. Освоение элементарных бросков мяча, метаний, гимнастических упражнений и других видов спорта формирует новые двигательные навыки и умения, которые необходимы для овладения разнообразной техникой игры. Чем больший запас двигательных навыков и умений имеет юный волейболист, тем успешней будет овладевать техникой игры. Наиболее эффективна игровая форма занятий.

Основными средствами воспитания скоростно-силовых качеств являются эстафеты и бег на короткие дистанции, прыжки, спортивные и подвижные игры, гимнастические и акробатические

упражнения (вольные упражнения, кувырки, стойки, перевороты), игры на местности, упражнения с партнером.

Силовая подготовка направлена на укрепление двигательного аппарата. В силовой тренировке можно применять динамические упражнения с небольшими отягощениями (гантели, набивные мячи, эспандеры и др.).

Ловкость, как физическое качество, создает предпосылки для овладения координационно-сложными движениями, которые необходимы для совершенствования и эффективного проявления техники игры в соревновательных условиях. Воспитывается ловкость с помощью спортивных и подвижных игр, эстафет, акробатических и гимнастических упражнений, упражнений с мячами, прыжков через скакалку и др. Основным условием для воспитания ловкости является постоянное, но постепенное, повышение координационных трудностей при выполнении упражнений.

10-12 ЛЕТ

Опорный и мышечный аппарат неустойчив. Хрящевые диски тел позвонков еще не срались. Окостенение запястных и пястных отделов рук и фаланг пальцев ног и рук не завершено. С 10 лет у девочек и с 12 лет у мальчиков длина тела резко увеличивается.

При физических нагрузках учащение сердцебиений выражено в большей степени, чем у взрослых. Скорость восстановления пульса и кровяного давления дольше, чем у взрослых.

Увеличенный расход энергии связан с тем, что поверхность тела у детей относительно велика по сравнению с его массой. Высокий уровень обмена длительное время не удерживается, что снижает возможности детей в работе на специальную выносливость. До 12 лет потребление кислорода у мальчиков и девочек приблизительно одинаково.

Сила нервных процессов, особенно внутреннего торможения, невелика. Рефлекторные реакции бывают часто генерализованными. Внимание неустойчиво, поэтому нецелесообразны длительные объяснения. Показ упражнений воспринимается легко, поэтому необходим качественный показ. Слишком частые повторения упражнения в течение одной тренировки нецелесообразны, поскольку образование новых координации быстро утомляет нервную систему.

Это возраст, в котором уже знакомые формы движения заметно улучшаются, а многие новые приобретаются и закрепляются зачастую без инструктажа. Лучший возраст обучаемости. Почти все показатели физических способностей имеют наибольший прирост, в особенности, быстрота, ловкость, аэробная выносливость, гибкость. Дети хотят "нагружаться", но тренировочная нагрузка должна быть строго регламентирована. Упражнения, воспитывающие силу, должны сопровождаться минимальными напряжениями, исключая натуживания (слабо развиты мышцы живота, тазового дна, косые мышцы туловища, приводящие мышцы ног, мышцы задней поверхности бедра).

12-14 лет

Начало срастания хрящевых дисков позвонков. Большие физические нагрузки на позвоночный столб противопоказаны. Завершается окостенение запястных и пястных отделов рук, но фаланги пальцев рук и ног еще не прошли стадию окостенения. Не рекомендуются падения на руки, соударения фаланг пальцев ног с полом. Заметное увеличение длины тела у мальчиков (у девочек с 11 лет). Чрезмерные физические нагрузки могут вызвать замедление роста трубчатых костей в длину.

Быстрый рост костно-связочного аппарата при некотором отставании развития сердечно-сосудистой системы требует постепенного подхода к дозированию тренировочных нагрузок, вызывающих ЧСС.

Увеличивается мышечная масса и растет мышечная масса. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет.

Нарастает потребление кислорода, что создает предпосылки для тренировки общей выносливости. Предельная величина потребления кислорода достигается быстро, но долго поддерживать этот уровень организм не в состоянии. Такая особенность не дает возможности целенаправленно развивать специальную выносливость.

Чтобы тренировочные средства могли оптимально влиять на формы и функции организма необходимо уделять особое внимание длительности периодов восстановления (давать полностью восстанавливаться после любой физической нагрузки). Мышечная работа на уровне пульса 130 ударов в минуту выполняется спортсменами без значительного напряжения, в пределах 150 уд/мин воспринимается как тяжелая.

Появляется сосредоточенность, хорошая память и логическое мышление. Подростки

уравновешены и оптимистичны. Быстро развивается острота мышечного чувства (хорошая ориентация в пространстве). Происходит концентрация нервных процессов с развитием внутреннего торможения. Двигательные действия становятся более четкими. Благоприятный возраст для развития быстроты двигательной реакции и обучения тактике игры.

14-16 ЛЕТ

Период полового созревания. В этом возрасте почти заканчивается окостенение фаланг пальцев рук и ног (у юношей несколько позже). Уменьшается прирост поперечных размеров тела.

Появляется неуравновешенность и неустойчивость настроения. Повышенно возбудимы. В этот период снижается работоспособность, замедляется рост, но бурно развиваются функции организма. У подростков появляется стремление к рекордным достижениям. Со стороны тренеров необходимо чуткое, умное педагогическое и психологическое руководство.

Физическая нагрузка в этот период должна быть снижена, базовую тренировку проводить со средней интенсивностью.

Период полового созревания у девушек делится на три фазы: предпубертатную, пубертатную и постпубертатную. В пубертатный период наблюдаются значительные изменения в деятельности органов и систем, появляется менструация, замедляется рост тела в длину. По данным научных исследований, в 91% случаев начало менструации приходится на возраст 12-14 лет.

Предменструальная фаза продолжается 2-3 дня и характеризуется напряженностью жизненных функций организма. Происходит снижение уровня быстроты, выносливости, общей работоспособности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки снизить до 35-40%.

В менструальной фазе (до 3-5 дней) происходит дальнейшее снижение работоспособности. Физическая нагрузка снижается и основная направленность тренировочной работы - совершенствование техники движений и воспитание гибкости.

В постменструальной фазе (с 5 по 12 день) наблюдается повышение работоспособности организма и суммарная физическая нагрузка возрастает. В это фазе хорошо тренируются скоростные, скоростно-силовые качества и выносливость.

В овуляторной фазе (13-14 день) значительное снижение работоспособности, выраженное состояние напряжения. Рекомендуются малые и средние нагрузки.

Постовулярная фаза (14 дней) - фаза наивысшей работоспособности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки повышается.

Генетическая детерминированность характеристик детей школьного возраста

<i>Двигательные способности</i>	<i>Показатели наследственности</i>
Скорость одиночного движения	0,64
Скорость бега	0,70
Статическая сила	0,50
Взрывная сила	0,70
Координация движения рук	0,40
Подвижность в суставах	0,70
Частота движения	0,83
Анаэробная работоспособность	0,31
Аэробная работоспособность	0,66

Личностные психофизические особенности и нервно-психологические реакции

Простая психическая реакция	0,73
Сложная реакция	xxx
Интеллектуальное развитие	0,50
Оперативная память	0,41
Скорость образования навыков	0,65
Ориентировка в пространстве	0,57
Переключение внимания	0,90
Мотивация	xx
Смелость	xxx
Самооценка поступков	xx
Эмоциональная устойчивость	xxx
Коммуникабельность	xx
Агрессивность	xxx

Условные обозначения - ххх - высокий уровень наследственности хх - средний уровень наследственности 0,64 - коэффициент корреляции

ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Возраст								Физические качества	Возраст							
ДЕВУШКИ									ЮНОШИ							
9	10	11	12	13	14	15	16		9	10	11	12	13	14	15	16
								СИЛА								
								Взрывная								
								Динамическая								
								БЫСТРОТА								
								Реакции								
								Передвижения								
								Одиночного движения								
								ВЫНОСЛИВОСТЬ								
								Общая								
								Скоростная								
								Прыжковая								
								Игровая								
								ЛОВКОСТЬ								
								Координация движений								
								Быстрота и точность действия								
								Быстрота и точность действия								
								При перемене усилий								
								ГИБКОСТЬ								

ИЗМЕНЧИВОСТЬ ГРУПП ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Группа	Группа первокурсников по состоянию	Учебно-тренировочные группы					Группа старших курсов обязательных	
Боевой	0 чел.	9 чел.	10 чел.	11 чел.	12 чел.	13 чел.	14 чел.	15-16 чел.
Линей	0 чел.	4 чел.	5 чел.	6 чел.	7 чел.	8 чел.	9 чел.	10-11 чел.
Корпуса	40 чел.	40 чел.	10 чел.	12 чел.	12 чел.	12 чел.	12 чел.	0-12 чел.

ПОДЛИННИК ПРОТОКОЛА ИЗМЕНЧИВОСТИ КОМАНД И ИЗМЕНЧИВОСТИ ПОДГОТОВКИ ПОДРОБНОСТИ ПРИ КОМПЛЕКТОВАНИИ УЧГ / УЧТФ в спец. классе /-1 год /10 лет/

Учебное задание	Изменчивость	Подготовленность	Скорость передвижения бег 5 км 5 м	Метание м/н 1 мр	Гибкость с
Подготовке прыжка	Испытание о месте прыжка взросл. дедушка				
Девочки / 170см 165см показатели	500 см 150 см 170 см	11.5 сек 12.0 сек 12.5 сек	11 м 9 м 8 м	12 см 10 см	
Оценка Оцт. Ход.	Оцт. Ход.	Уд.	Оцт. Ход.	Уд.	Оцт. Ход.
Мальчики / 170см 160см показатели	220 см 210 см 190 см	11.0 сек 11.5 сек 12.0 сек	13 м 11 м 9 м	10 см 8 см	
Оценка Оцт. Ход.	Оцт. Ход.	Уд.	Оцт. Ход.	Уд.	Оцт. Ход.

КОМПЛЕКТОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ

Оценки - 4 чел. | Ходовики - 0 чел. = всего 12

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА (второй год обучения) Возраст 11 лет (6 класс общеобразовательной школы)

Годовой объем учебно-тренировочной работы 636 часов, из них:
- централизованная подготовка (спортивный лагерь) - 144 ч
Примерное соотношение распределении объема времени

по видам подготовки:

- теоретическая подготовка - 12 ч - 2%
- физическая подготовка. - 254 ч - 40%
- техническая подготовка - 254 ч - 40%
- тактическая подготовка - 50 ч - 8%
- игровая подготовка - 66 ч - 10%

Примерное распределение времени в недельном цикле (час)

понед.	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскр.	Всего
2	3	вых.	2	3	2	вых.	12 час

Теоретическая подготовка (10 час)

Основные задачи работы школы. Традиции школы, лучшие воспитанники, тренерско-преподавательский состав. Правила поведения учащихся, построение учебно-тренировочного процесса.

Значение физической культуры в развитии общества и роль личности в нем. Социальное значение систематических занятий спортом. Игра в пляжный волейбол, ее значение, история, этапы развития и место в общей системе физического воспитания.

Сведения о строении и функциях организма человека. Значение жизненно важных органов организма и их функции при спортивной деятельности.

Гигиенические требования при занятиях спортом. Закаливание организма естественными факторами природы. Способы восстановления работоспособности.

Основные технические приемы пляжного волейбола, особенности их выполнения. Встречающиеся ошибки и способы их исправления.

Ознакомление с правилами игры в пляжный волейбол.

Физическая подготовка (ОФП. СФП) (254 час)

Примерное содержание и направленность развития физических качеств в микроциклах (подготовительная часть):

понедельник: упражнения на развитие ловкости, быстроты; подвижные игры с мячом
вторник: упражнения на развитие общей выносливости
среда: Свободный от занятий день
четверг: упражнения на развитие гибкости, ловкости; подвижные игры с мячом
пятница: упражнения на развитие мышечной силы
суббота: свободный от занятий день
воскресенье: свободный от занятий день

Техническая подготовка (254 час)

Виды передвижений в различных сочетаниях с остановками, поворотами, принятием стоек и имитацией технических приемов.

Техника нападения:

Верхние передачи двумя руками для нападающих ударов на месте и после перемещения различные по направлению, высоте и расстоянию.

Поддачи:

Верхняя прямая в различные зоны площадки.

Нападающие удары:

Прямой нападающий удар с разбега из различных зон со средних передач.

Техника защиты:

Прием подач и нападающих ударов (снизу двумя руками) с направлением мяча в зону к сетке. Постановка рук при блокировании.

Тактическая подготовка (45 час)

Тактика нападения:

Индивидуальные тактические действия;

Выбор места для выполнения вторых передач в зоне у сетки с выходом из зоны защиты. Выбор способа передачи. Определение направления, начала движения и места прыжка для выполнения нападающего удара.

общеобразовательной школы)

Годовой объем учебно-тренировочной работы 636 часов, из них:

- централизованная подготовка (спортивный лагерь) - 144 ч

Примерное соотношение распределении объема времени по видам подготовки:

- теоретическая подготовка - 12 ч - 2%

- физическая подготовка - 254 ч -40%

- техническая подготовка - 254 ч -40%

- тактическая подготовка - 50 ч - 8%

- игровая подготовка - 66 ч -10%

Примерное распределение времени в недельном цикле (час)

понед.	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскр.	Всего
2	3	вых.	2	3	2	вых.	12 час

Теоретическая подготовка (10 час)

Основные задачи работы школы. Традиции школы, лучшие воспитанники, тренерско-преподавательский состав. Правила поведения учащихся, построение учебно-тренировочного процесса.

Значение физической культуры в развитии общества и роль личности в нем. Социальное значение систематических занятий спортом. Игра в пляжный волейбол, ее значение, история, этапы развития и место в общей системе физического воспитания.

Сведения о строении и функциях организма человека. Значение жизненно важных органов организма и их функции при спортивной деятельности.

Гигиенические требования при занятиях спортом. Закаливание организма естественными факторами природы. Способы восстановления работоспособности.

Основные технические приемы пляжного волейбола, особенности их выполнения. Встречающиеся ошибки и способы их исправления.

Ознакомление с правилами игры.

Физическая подготовка (ОФП. СФП) (254 час)

Примерное содержание и направленность развития физических качеств в микроциклах (подготовительная часть):

понедельник: упражнения на развитие ловкости, быстроты; подвижные игры с мячом

вторник: упражнения на развитие общей выносливости

среда: Свободный от занятий день

четверг: упражнения на развитие гибкости, ловкости; подвижные игры с мячом

пятница: упражнения на развитие мышечной силы

суббота: свободный от занятий день

воскресенье: свободный от занятий день

Техническая подготовка (254 час)

Виды передвижений в различных сочетаниях с остановками, поворотами, принятием стоек и имитацией технических приемов.

Техника нападения:

Верхние передачи двумя руками для нападающих ударов на месте и после перемещения различные по направлению, высоте и расстоянию.

Подачи:

Верхняя прямая в различные зоны площадки.

Нападающие удары:

Прямой нападающий удар с разбега из различных зон у сетки со средних передач.

Техника защиты:

Прием подач и нападающих ударов (снизу двумя руками) с направлением мяча в зону нападения к сетке. Постановка рук при блокировании.

Тактическая подготовка (46 час)

Тактика нападения:

Индивидуальные тактические действия;

Выбор места для выполнения вторых передач. Выбор способа передачи. Определение направления, начала движения и места прыжка для выполнения нападающего удара.

Групповые тактические действия

Взаимодействия игроков между собой при приеме подач и нападающих ударов, взаимодействие игрока с "пасующим" игроком, взаимодействия игроков в игре.

Командные тактические действия:

Расположение игроков при системе игры со второй передачи через "пасующего" игрока, при приеме подач и в доигровках.

Тактика защиты:

Индивидуальные тактические действия:

Выбор места и способа при приеме подач и нападающих ударов.

Страховка своего нападающего и блокирующего игрока. Самостраховка при блокировании и нападении.

Групповые тактические действия:

Взаимодействия игроков между собой при приеме подач и нападающих ударов и игрока с "пасующим" игроком.

Взаимодействия игрока с блокирующим игроком.

Командные тактические действия:

Расположение игрока при страховке.

Игровая подготовка (66 час)

Выполнение технических приемов в различных сочетаниях. Игровые упражнения с двумя игроками, двусторонняя игра по упрощенным правилам. Учебные и контрольные игры. Участие в турнирах.

Инструкторская и судейская подготовка

Сопоставление конспектов общеразвивающих упражнений по ОФП и СФП. Показ и объяснение выполнения технических приемов игры. Анализ ошибок при выполнении приемов техники. Судейство учебных игр в качестве первого судьи, счетчика очков и судьи на линии.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА (третий год обучения) Возраст 12 лет (7 класс общеобразовательной школы)

Годовой объем учебно-тренировочной работы 658 часов, из них:

- централизованная подготовка (спортивный лагерь) - 180 ч

Примерное соотношение распределения объема часов по видам подготовки:

- теоретическая подготовка - 18 ч - 3 %
- физическая подготовка - 178 ч - 27 %
- техническая подготовка - 264 ч - 40 %
- тактическая подготовка - 99 ч - 15 %
- игровая подготовка - 99 ч - 15 %

Примерное распределение времени в недельном цикле (час)

понед.	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскр.	Всего
2	3	вых.	2	3	вых.	2	12

Теоретическая подготовка (18 час)

Физическая культура и ее место в социальной жизни общества

Краткий обзор состояния пляжного волейбола в стране и за рубежом. Результаты основных соревнований года. Участие команд России за рубежом. Основные задачи перед учащимися школы в учебном году.

Взаимодействие органов и систем человеческого организма при занятиях спортом. Работа мышц при выполнении отдельных физических упражнений и приемов техники пляжного волейбола. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Основы техники игры в пляжный волейбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Гигиенические требования, самоконтроль, способы восстановления, меры по предупреждению травматизма.

Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Системы проведения соревнований. Определение победителей. Состав судейской бригады и основные функции каждого члена бригады.

Установка на игру, разбор игр, формы записи технико-тактических действий.

Физическая подготовка (ОФП, СФП) – (161 час)

Примерное содержание и направленность развития физических качеств в микроциклах (подготовительная часть).

понедельник: упражнения на развитие мышечной силы и общей выносливости

вторник: упражнения на развитие ловкости, быстроты и общей выносливости

среда: свободный от занятий день

четверг: упражнения на развитие ловкости и быстроты, подвижные игры с мячом

пятница: упражнения на развитие гибкости, мышечной силы и общей выносливости

суббота: Выходной день

воскресенье: Игровая подготовка или участие в соревнованиях

Техническая подготовка (235 час)

Совершенствование всех видов и способов передвижения в различных сочетаниях с остановками, принятием стоек с последующей имитацией приемов техники. Выполнение производится с повышенной скоростью в состоянии среднего утомления.

Техника нападения:

Верхние передачи двумя руками для нападающих ударов различные по направлению, расстоянию и высоте после перемещений.

Верхние передачи двумя руками с места.

Поддачи: верхние прямые – на силу и точность. Планирующие поддачи прямые и боковые.

Нападающие удар прямой нападающий удар из различных зон со средних, длинных и высоких передач с переводом влево с поворотом туловища. Нападающий удар слабой рукой.

Техника защиты:

Прием мяча снизу двумя руками при приеме подач и нападающих ударов на "пасующего" игрока. Прием нападающих и обманных ударов одной рукой и при страховке своего нападающего и блокирующего игрока. Одиночное блокирование. Самостраховка при блокировании.

Тактическая подготовка (89 час)

Тактика нападения:

Индивидуальные тактические действия:

Выбор места для выполнения вторых передач в зависимости от расположения своего нападающего и его готовности к активным действиям. Отвлекающие действия при нападении и выполнении вторых передач. Выбор способов подач по силе и направлению. Нацеленные подачи в игроков и отдельные части зон площадки.

Групповые тактические действия:

Взаимодействия игрока с "пасующим" игроком, после приема подач и нападающих ударов

/в доигровках/.

Командные тактические действия:

Расположения игроков при системе игры со вторых передач, через "пасующего" игрока и через "пасующего" игрока при приеме подач и при доигровках.

Тактика защиты:

Индивидуальные тактические действия:

Выбор места и способа при приеме нападающих ударов и страховки своего нападающего и блокирующего игроков.

Групповые тактические действия:

Взаимодействия игроков между собой; игрока с блокирующим игроком при приеме нападающих ударов; игрока принимающего подачу с "пасующим" игроком.

Командные тактические действия:

Расположение игроков при приеме подач, защите и нападении.

Игровая подготовка (89 час)

Выполнение технических приемов в нападении и защите в различных сочетаниях в конкретных игровых расстановках.

Учебные и контрольные игры и участие в соревнованиях.

Инструкторская и судейская подготовка

- Составление комплексов упражнений для развития определенных физических качеств. Обучение техническим приемам игры, определение грубейших ошибок при выполнении приемов и способы их устранения. Подготовка спортивного инвентаря для проведения занятий. Самостоятельное судейство учебных игр в качестве первого судьи. Ознакомление с ведением технического отчета игры (протокола).

- Контрольные нормативы по специальной физической подготовке (приложение 1).

- **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА** (четвертый год обучения) Возраст 13 лет (восьмой класс общеобразовательной школы)

- Годовой объем учебно-тренировочной работы 784 часа, из них:

- централизованная подготовка (спортивный лагерь) - 180 ч

Примерное соотношений распределений объема времени по видам подготовки:

- теоретическая подготовка - 28 ч - 3 %
- физическая подготовка -171 ч - 22 %
- техническая подготовка -273 ч - 35 %
- тактическая подготовка -156 ч - 20 %
- игровая подготовка -156 ч - 20 %

Примерное распределение времени в недельном цикле (час)

понед.	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскр.	Всего
3	3	2	вых.	3	2	2	15

Теоретическая подготовка (28 час)

Физическая культура - составляющая часть развития личности в обществе.

Обзор состояния пляжного волейбола в стране и за рубежом, республике, городе, районе, школе.

Профессиональное отношение к занятиям спортом. Работоспособность организма и его функциональные возможности. Влияние занятий пляжным волейболом на развитие всех систем организма.

Контроль за спортивной формой, самоконтроль за самочувствием и тренированностью. Средства восстановления и методика их применения. Гигиена в процессе систематических занятий спортом.

Основные понятия техники и тактики игры, характеристика технических приемов и способов их выполнения. Командные тактические действия в нападении и защите и их применение. Методика освоения техники игры, определение ошибок и способы их устранения.

Изучение основных пунктов правил соревнований по пляжному волейболу и их организация. Методика практического судейства, выполнение различных функций в составе судейской бригады. Особенности проведения соревнований в школе.

Установка на игру и ее разновидности. Запись и анализ проведенных игр. Нормативы по техническим показателям игры. Разбор игр и определение основных направлений дальнейшей работы.

Физическая подготовка – ОФП СФП (171 час)

Примерное содержание и направленность развития физических качеств в микроциклах (подготовительная часть):

понедельник: упражнения на развитие гибкости, быстроты и прыгучести. Подвижные игры и игры с мячом

вторник: упражнения на развитие ловкости, мышечной силы и общей выносливости

среда: упражнения на развитие прыгучести, прыжковой выносливости и общей выносливости

четверг: свободный от занятий день

пятница: упражнения на развитие быстроты, мышечной силы и общей выносливости

суббота: упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры с мячом.

воскресенье: игровая подготовка, или участие в соревнованиях.

Техническая подготовка (273 час)

Совершенствование всех видов и способов передвижений в различных сочетаниях с остановками, принятием стоек и последующим выполнением отдельных приемов техники в состоянии среднего утомления.

Техника нападения:

Совершенствование верхних передач двумя руками для нападающих ударов после передвижений в опорном и безопорном положении, различные по направлению, длине и удаленности от сетки и скорости. Верхние передачи из глубины площадки.

Подачи:

Верхняя прямая и боковая на силу и точность в определенные зоны площадки. Подачи в прыжке.

Нападающие удары:

Прямой нападающий удар из различных зон с передач различных по высоте и скорости. Нападающие удары с переводом вправо с поворотом и без поворота туловища. Удары слабой рукой.

Техника защиты:

Совершенствование приема подач и нападающих ударов снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой, направленный в зону расположения "пасующего" игрока. Блокирование – одиночное и подвижное, зонное. Страховка и само страховка двумя и одной рукой.

Тактическая подготовка (156 час)

Тактика нападений:

Индивидуальные тактические действия:

Верхние передачи различные по высоте и направлению в зависимости от расположения и готовности нападающего и расположения блокирующего игрока противника. Загрузка зон в зависимости от расположения нападающего. Выбор способа и разновидности нападающих ударов.

Групповые тактические действия:

Взаимодействие игроков между собой и игрока с "пасующим" игроком, с перемещением нападающего в соседние зоны при приеме подач и в доигровках.

Командные тактические действия;

Расположение игроков при системе игры со второй передачи через "пасующего" игрока при выходе из зон 1 и 2 (Слева или справа) при приеме подач и в доигровках.

Тактика защиты:

Индивидуальные тактические действия:

Выбор места и способа приема подач и нападающих ударов. Страховка своего нападающего, блокирующего и игрока, принимающего подачу. Самостраховка при блокировании и нападении.

Групповые тактические действия:

Взаимодействие игроков в нападении и защите между собой, игрока защиты с игроком нападения при приеме подач и нападающих ударов.

Командные взаимодействия:

Расположение игроков при системе игры «нападение слева» или «нападение справа».

Игровая подготовка (156 час)

Выполнение технических приемов в нападении и защите в различных сочетаниях, в конкретных расстановках в состоянии среднего утомления. Выполнение технических приемов в сочетании с физическими упражнениями на определенные группы мышц.

Участие в учебных, контрольных и официальных играх.

Инструкторская и судейская подготовка

Составление комплексов упражнений для проведения подготовительной части занятий. Методика обучения простейшим техническим приемам игры. Выявление и исправление ошибок. Организационные мероприятия по подготовке мест соревнований. Судейство внутренних школьных соревнований в качестве главного и первого судьи. Освоение ведения технического отчета (протокола) игры. Принятие нормативов по физической подготовке в младших группах в качестве судьи.

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке (приложение 2).

ГРУППА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ Возраст 14 лет (9 класс общеобразовательной школы)

Годовой объем учебно-тренировочной работы 632 часа, из них:

- централизованная подготовка (спортивный лагерь) - 180 ч

Примерное соотношение распределений объема часов по видам подготовки:

- теоретическая подготовка - 19 ч - 3 %
- физическая подготовка - 94 ч - 15 %
- техническая подготовка - 75 ч - 12 %
- тактическая подготовка - 156 ч - 25 %
- игровая подготовка - 286 ч - 45 %

Примерное распределение времени в недельном цикле (час)

понед.	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскр.	Всего
вых.	3	2	вых.	3	2	2	12

Теоретическая подготовка (19 ч)

Итоги спортивного года и задачи на следующий год. Анализ участия сборных команд страны в официальных соревнованиях. Оценка подготовленности игроков.

Влияние физических нагрузок на организм спортсменов. Дозировка тренировочных нагрузок в зависимости от пола, возраста и степени подготовленности. Возрастные особенности организма. Благоприятные периоды для развития физических качеств.

Режим спортсмена - распорядок дни, питание, активная деятельность. Освоение приемов самомассажа, пользование сауной.

Изучение основ технико-тактической подготовки. Основы планирования тренировочного процесса. Соотношение видов подготовки. Тренировочный объем работы в годичном, месячном и недельном цикле. Круглогодичность тренировочного процесса.

Изучение правил соревнований, судейской документации. Содержание работы главной судейской коллегии по пляжному волейболу.

Использование дополнительного оборудования (тренажеров) в тренировочном процессе. Самостоятельные тренировки по индивидуальным планам.

Физическая подготовка (ОФП и СФП) (94 ч)

Примерное содержание и направленность развития физических качеств в микроциклах (подготовительная часть):

- понедельник: выходной
- вторник: упражнения для развития быстроты, "взрывной" силы мышц ног, туловища, общей выносливости
- среда: упражнения на развитие скоростной и общей выносливости
- четверг: свободный от занятий день
- пятница: упражнения для развития ловкости, быстроты и прыжковой выносливости
- суббота: упражнения для развития гибкости и быстроты движения
- воскресенье: игровая подготовка, участие в соревнованиях

Техническая подготовка (175 ч)

Совершенствование видов и способов передвижений с выполнением техническим приемов (имитаций) в различных сочетаниях и определенной последовательности в состоянии среднего утомления.

Техника нападения:

Совершенствование верхних и нижних передач для нападающих ударов "пасующего" игрока из различных зон площадки, различных по направлению, скорости, расстоянию и высоте, в опорном и безопорном положении. "Скрытые" передачи и передачи с отвлекающими действиями. Вторые передачи из глубины площадки нападающему игроку.

Поддачи:

Верхние прямые и боковые поддачи различными способами на силу и точность. Верхняя прямая поддачи в прыжке.

Нападающие удары:

Совершенствование прямых нападающих ударов по ходу и с переводом, с поворотом туловища и без поворота с различных передач. Боковой нападающий удар. Кистевые и обманные удары. Нападающие удары после выполнения отдельных приемов защиты. Удары с передач: глубина площадки, с передач удаленных от сетки.

Техника защиты:

Совершенствование приема подач двумя игроками, прием нападающих ударов. Страховка блокирующего игрока. Прием обманных нападающих ударов и мячей, отскочивших от сетки.

Одиночное блокирование (зонное и подвижное). Активное блокирование. Прием мячей одной и двумя руками при страховке и самостраховке.

Тактическая подготовка (158 час)

Тактика нападения

Индивидуальные тактические действия.

Верхние передачи двумя руками из различных частей площадки, в зависимости от расположения и готовности нападающего. Поддачи избранным способом на точность и силу в зависимости от игровых ситуаций.

Групповые тактические действия;

Взаимодействие нападающего игрока с "пасующим" игроком со сменой мест в другие зоны нападения. Взаимодействие "пасующего" с нападающим игроком при приеме подач и в доигровках.

Командные тактические действия:

Расположение игроков при системе игры со второй передачи через "пасующего" игрока (слева или справа)

Тактика защиты

Индивидуальные тактические действия;

Выбор места и способа приема мячей в зависимости от технических индивидуальных особенностей игроков противника, выполняющих поддачи. Переключения от блокировки к игре в защите, самостраховка и страховка своего нападающего. Определение своего места нахождения в зависимости от действий своего блокирующего игрока.

Групповые тактические действия:

Взаимодействия игроков между собой, с блокирующим игроком, со страхующим игроком и с "пасующим" игроком в конкретных расстановках при приеме нападающих ударов, подач и организации нападения в доигровках.

Командные тактические действия

Расположения игроков со страховкой и игрой в защите справа и слева.

Игровая подготовка (286 час)

Выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях с конкретными партнерами в зависимости от принципа комплектования команды в различных расстановках. Сочетание выполнения технических приемов с физическими упражнениями с нагрузкой на определенные группы мышц при работе организма в средней стадии утомления. Игровые упражнения для двух игроков. Проигрывание всех расстановок для совершенствования намеченных тактических комбинаций в нападении и защите. Участие в контрольных, учебных и календарных играх.

Инструкторская подготовка

Составление комплексов упражнений по физической, технической, подготовке и отдельных частей занятий. Самостоятельное проведение занятий в младших группах. Проведение основной части занятий по начальному обучению технике игры в качестве второго тренера.

Проведение школьных соревнований и спартакиад в качестве судьи в составе судейских бригад. Участие в составлении плана на отдельные игры, запись игр и их анализ.

Контрольные нормативы по специальной и физической подготовке (приложение 2).

ГРУППА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ Возраст 15-16 лет (10-11 классы общеобразовательной школы)

Годовой объем учебно-тренировочной работы 632 часа, из них:

- централизованная подготовка (спортивный лагерь) - 180 ч

Примерное соотношение распределения объема часов по видам подготовки:

- теоретическая подготовка - 19 ч - 3 %
- физическая подготовка - 94 ч - 15 %
- техническая подготовка - 75 ч - 12 %
- тактическая подготовка - 158 ч - 25 %
- игровая подготовка - 286 ч - 45 %

Примерное распределение времени в недельном цикле (час)

понед.	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскр.	Всего
вых.	3	вых.	3	3	вых.	3	12

Техническая подготовка (75 час)

Совершенствование всех видов передвижений в различных сочетаниях с имитацией приемов техники в состоянии среднего и сильного утомления.

Техника нападения:

Совершенствование вторых передач для нападающих ударов "пасующего" игрока из различных зон площадки в опорном и безопорном положении. Передачи с отвлекающими действиями, "скрытые" с паузами. Нижние передачи одной рукой на месте.

Подачи:

Совершенствование избранного способа подач на силу и точность. Верхняя подача в прыжке.

Нападающие удары:

Совершенствование нападающих ударов различными способами: на высокой сетке, против одиночного блока; после выполнения физических упражнений или технических приемов защиты; в состоянии сильного утомления. Многократное поточное выполнение нападающих ударов с передач из различных зон площадки. Нападающие удары из дальних зон поля.

Техника защиты:

Совершенствование приема подач двумя игроками по расстановке. Прием нападающих ударов с направлением мяча в зону «пасующего» игрока. Совершенствование всех видов блокирования. Страховка блокирующего и своего нападающего игрока и игрока, принимающего подачу. Самостраховка при блокировании и нападении.

Тактическая подготовка (158 час)

Тактика нападения:

Индивидуальные тактические действия:

Верхние передачи из различных зон площадки "пасующим" игроком в зависимости от индивидуальных особенностей нападающего.

Подачи:

Подачи избранным способом на силу и точность в зависимости от расположения игроков противника. Изменение способа подачи по игровым ситуациям.

Выбор способа и разновидностей нападающих ударов в зависимости от действий и расположения блокирующего игрока противника и системы их организации игры в защите.

Групповые тактические действия:

Взаимодействие нападающего игрока с "пасующим" с перемещением в другие зоны, взаимодействие с "пасующим" игроком при ударах различных по высоте, скорости, расстоянию и при нападении, взаимодействие при приеме подачи и в доигровках.

Командные тактические действия:

Расположение игроков при системе игры со второй передачей через "пасующего" игрока, с первой передачей и в доигровках.

Тактика защиты

Индивидуальные тактические действия:

Выбор места и способа приема в зависимости от способа нападения, переключення от приемов защиты к страховке и само страховке. Само страховка при нападении и блокировании. Определение своего действия в зависимости от действия другого игрока команды.

Групповые тактические действия:

Взаимодействие игроков внутри команды между собой при защите и страховке. Связь с блокирующим игроком, "пасующим" игроком при приеме подачи и при доигровках, и с нападающим игроком.

Командные тактические действия:

Расположение игрока при страховке блокирования. Смешанные виды организации защиты.

Игровая подготовка (276 час)

Выполнение технических приемов и тактических вариантов в нападении и защите в состоянии сильного утомления. Выполнение тактических вариантов игры при строгой системе по игровым функциям в команде. «Основной» и «вспомогательный» нападающий и "пасующий" игрок в различных расстановках при приеме подачи и доигровках. Участие в учебных, контрольных и календарных играх.

Инструкторская и судейская подготовка

Составление документации для самостоятельного проведения занятий с учащимися различных возрастных групп. Составление типовой документации для ведения учебного процесса. Запись и анализ игр. Проведение соревнований в качестве судьи (первого, второго, судьи на линии, секретаря) среди групп учащихся школы.

Участие в составе судейских бригад при судействе районных и соревнований в составе судейской бригады.

ОБЪЕМ РАБОТЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ И СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ

Виды подготовки	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
Теоретическая	2%—12ч.	3%—18ч.	3%—20ч.	3%—19ч.	3%—19ч.
Физическая и ОФП	40%—254ч.	27%—173ч.	22%—171ч.	22%—94ч.	22%—94ч.
Техническая	40%—254ч.	40%—254ч.	33%—273ч.	20%—73ч.	20%—73ч.
Тактическая	6%—30ч.	13%—99ч.	20%—133ч.	23%—150ч.	23%—150ч.
Игровые	10%—50ч.	13%—99ч.	20%—133ч.	30%—203ч.	30%—203ч.
Центрально-общественная подготовка (ЦОП)	14ч ч.	100 ч.	100 ч.	100 ч.	100 ч.
Всего часов в год	300 ч.	300 ч.	700 ч.	632 ч.	632 ч.

ТЕСТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО ВОЗРАСТАМ

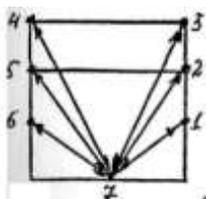
Тесты	Возраст	6	9	10	11	12	13	14	15—16
Бег-5 по 6 метров		х	х						
Бег-5 по 9 метров				х	х	х			
Бег - 92 метра							х	х	х
Прыжок в длину с места	х	х	х	х	х	х	х	х	х
Прыжок вверх с места			х	х					
Прыжок вверх с разбега						х	х	х	х
Броски н/м одной рукой с места			х	х	х	х			
Отжимание от пола (мальчики)		х	х	х	х	х	х	х	х
Поднимание ног (девочки)	х	х	х	х	х	х	х	х	х
Шагком вперед (гибкость)		х	х	х	х	х	х	х	х

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ

Скорость передвижения:

Бег челночный 5 по 6 метров. С высокого старта из-за лицевой линии площадки бег до трех метровым шагом с касанием ее рукой, поворот и бег с касанием лицевой линии и т.д.

Бег челночный 5 по 9 метров. С высокого старта из-за боковой линии с касанием ее рукой, поворот и бег с касанием противоположной боковой линии и т.д.



Бег (челночный) 70; метров; по линиям волейбольной площадки смотрите рисунок,

Прыжок в длину с места. Из положения ноги на ширине плеч за контрольной линией прыжок в длину. Изменяется расстояние от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого.

Прыжок вверх с места. Из положения, ноги на ширине плеч, со взмахом рук прыжок вверх с доставанием контрольной отметки.

Прыжок вверх с разбега. С разбега толчком двух ног, прыжок вверх с доставанием рукой контрольной отметки. (Из трех попыток засчитывается лучший результат. Для чистой прыгучести от результата вычитается рост испытуемого с вытянутой вверх рукой)

МЕТАНИЯ набивных мячей весом один кг.

С места одной рукой из исходного положения стоя за лицевой линией, одна нога впереди,

ОТЖИМАНИЕ ОТ ПОЛА (Мальчики).

Из исходного положения упора леки, на кистях, сгибание и разгибание рук (при сгибании касаться поверхности)

ОТ СКАМЕЙКИ (Девочки)

Из исходного положения лежа на спине руки вверх, одновременное поднятие ног и опускание рук с касанием кистями рук носков прямых ног.

ГИБКОСТЬ

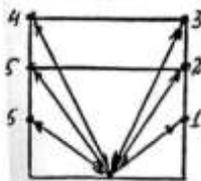
Из исходного положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги на ширине плеч наклон вперед с касанием кончикам пальцев контрольной отметки.

НОРМАТИВЫ
ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП И ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Продолжение № 11

	ДЕВУШКИ						МУЖЧИНЫ					
	11	12	13	14	15	16	11	12	13	14	15	16
Нормативы/возраст												
Бег/ челночный/ 5 раз по 9 метров	12,5	11,5	11,0	-----			12,5	11,5	10,5	-----		
Бег / челночный/ 92 метра.	-- -- -- 26,5 26,0 25,5 -- --						-- 26,0 25,5 25,0					
Прыжки в длину с места	170	200	210	215	225	230	190	210	230	235	240	250
Прыжки вверх с места	25	30	35	40	50	60	30	35	40	50	60	70
Прыжки вверх с разбега	- 275 290 295 290 295						- 290 295 300 305 310					
Броски Н/М / вес 1 кг/ одной рукой с места	8	10	11	13	15	17	9	11	13	15	20	25
Отжимание от пола,	-----						-----					
Поднимание ног	- 6 10 15 18 20						-----					
Наклоны вперед/ гибкость/	10	12	16	16	16	16	8	10	12	12	12	12

Бег (челночный) 70 метров по линиям волейбольной площадки расположено 7 набивных мячей, мяч на середине лицевой линии.



Остальные смотрите рисунок.

С высокого старта из-за лицевой линии бег с поочередным касанием мячей на линиях площадки.

Прыжок в длину с места. Из положения ноги на ширине плеч за контрольной линией прыжок в длину. Измеряется расстояние от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого.

Прыжок вверх с места. Из положения ноги на ширине плеч, со взмахом рук прыжок вверх с доставанием контрольной отметки.

Прыжок вверх с разбега. С разбега толчком двух ног, прыжок вверх с доставанием рукой контрольной отметки. (Из трех попыток засчитывается лучший результат, для чистой прыгучести от результата вычитается рост испытуемого с вытянутой вверх рукой)

МЕТАНИЕ набивных мячей весом один кг.

С места одной рукой из исходного положения стоя за лицевой линией, одна нога впереди, из исходного положения упора лежа на кистях, сгибание и разгибание рук (при сгибании касаться поверхности)

Из исходного положения лежа на спине руки вверх, одновременное поднятие ног и опускание рук с касанием кистями рук носков прямых ног.

ГИБКОСТЬ

Из исходного положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги на ширине плеч наклон вперед с касанием кончиками пальцев контрольной отметки.

НОРМАТИВЫ
ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП И ГРУПП СПОРТИВНОГО ОБЩЕСТВЕННОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

НОРМАТИВЫ

Приложение № 11

	ДЕВЧКИ								ЮНОШКИ							
	11	12	13	14	15	16	11	12	13	14	15	16				
Нормативы/возраст	11	12	13	14	15	16	11	12	13	14	15	16				
Бег / челночный / 5 раз по 9 метров	12,5	11,5	11,0	12,5	11,5	10,5	12,5	11,5	10,5	12,5	11,5	10,5				
Бег / челночный / 92 метра.	--	--	--	26,5	26,0	25,5	--	--	--	26,0	25,5	25,0				
Прыжки в длину с места	170	200	210	215	225	230	190	210	230	235	240	250				
Прыжки вверх с места	25	30	35	40	50	60	30	35	40	50	60	70				
Прыжки вверх с разбега	-	275	280	285	290	295	-	280	295	300	305	310				
Броски Н/М / вес 1 кг / одной рукой с места	8	10	11	13	15	17	9	11	13	15	20	25				
Отжимание от пола,	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	15	20				
Поднимание ног	-	6	10	15	18	20	-	-	-	-	-	-				
Наклоны вперед / гибкость /	10	12	16	16	16	16	8	10	12	12	12	12				

"Утверждаю"

Директор СДХКЮСР

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК на 199—год

КОМАНДА

19 г.

Месяц	I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Всего		
СЕНТЯБРЬ																																		
ОКТАБРЬ																																		
НОЯБРЬ																																		
ДЕКАБРЬ																																		
ЯНВАРЬ																																		
ФЕВРАЛЬ																																		
МАРТ																																		
АПРЕЛЬ																																		
МАЙ																																		
ИЮНЬ																																		
ИЮЛЬ																																		
АВГУСТ																																		

Подпись тренера команды

Всего учебно-тренировочных часов _____ в год.

1

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

	Нападение							Подача				Пр. Тех.		Блок		Очки		Итого
	В	+	Очки	-	1%	-%	Эф.	+	-	-	-	+	очк	-	очк	+	-	
19__																		
19__																		
19__																		
19__																		
19__																		

ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЙ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

	19__	19__	19__	19__	19__	Вып.
Недельный цикл						
Годовой объем						

ДИНАМИКА СОРЕЗНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

	19__	19__	19__	19__	19__	Вып.
	кол./место игр					
Первенство РСФСР						
Первенство Москвы (сезон, одиноч.)						
Отборочные/зональные						
Первенство ЦС						
Апрельский турнир						
Летающий мяч						
Спартакиада школьников						
Товарищеские встречи						
ВСЕГО ЗА ГОД						

ЛИЧНАЯ КАРТА СПОРТСМЕНА

ФИО _____

дата начала занятий" " _____ 19__ г. дата рождения _____ год

Имя тренера _____

ДИНАМИКА РОСТА ДЛИНЫ И ВЕСА ТЕЛА

	при поступл.	19__	19__	19__	19__	19__	Выпуск
р							
мну- зукой							

ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЙ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПО СФП

РЕЗУЛЬТАТЫ	19__	19__	19__	19__	19__	выпуск
1. х 5'						
4. х 5'						
92 м						

ДЛИ	19__	19__	19__	19__	19__	Выпуск
длину еста						
ысоту еста						
ысоту збега						

ДЛИНА	19__	19__	19__	19__	19__	Выпуск
длин сами						
длин сой						

ВНИМАНИЕ ОТ ПУЛА /ПОДНИМАНИЕ НОГ/

--	--	--	--	--	--	--	--

СКОРОСТЬ /НАКЛОНЫ ВПЕРЕД/

--	--	--	--	--	--	--	--