



МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО МО
«СШОР по водным видам спорта»
Максименко Н.Ю.
2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «водное поло»**

Федеральной стандарт спортивной
подготовки по виду спорта
"водное поло"
Регистрационный №71558

г. Руза, 2023

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Водное поло» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке водное поло с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 1005 ¹ (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также привлечение к спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных спортивных результатов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (таблица 1).

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на всех этапах подготовки не должна превышать двухкратного количества обучающихся, указанных в Таблице 1.

В рамках реализации Программы спортивной подготовки возможно объединение в расписании занятий в одну учебно-тренировочную группу занимающихся различных этапов спортивной подготовки при соблюдении всех перечисленных ниже условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 16.12.2022г., регистрационный № 71558).

- не превышен максимальный количественный состав объединённой группы, который определяется по наименьшему показателю в данной графе.
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

На этап НП зачисляются лица, достигшие 8 лет в год зачисления, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Важна задача поиска талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев, двигательной одаренности и психологических особенностей.

Рекомендуется комплектовать группы НП детьми примерно равного уровня подготовленности. Следует учитывать, что период подготовки в группах НП является важным этапом отбора спортивно одаренных детей для их последующей многолетней подготовки.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3х лет зачисляются опытные спортсмены, достигшие в календарном году возраста 11ти и более лет.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3х лет зачисляются опытные спортсмены, достигшие в календарном году возраста 11ти и более лет и выполнившие 3 юношеские, 2 юношеские, 1 юношеские, 3, 2.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются опытные спортсмены, достигшие в календарном году возраста 13ти и более лет и выполнившие спортивный разряд 1 спортивный разряд.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются одаренные спортсмены, достигшие в календарном году возраста 14ти и более лет и получившие спортивное звание «Кандидат в мастера спорта».

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "водное поло" и участия их в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "водное поло" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих, спортивную подготовку на следующий этап производится с учетом результатов по общей физической и специальной физической подготовке, нормативы которых соответствуют требованиям, установленным в ФСПП по виду спорта «Водное поло».

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей

(законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося в ГБУ ДО МО "СШОР по водным видам спорта", реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

4. СШОР планирует и проводит круглогодичный учебно-тренировочный процесс в соответствии **объемами**, указанными в Таблице 2 **дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**, и рассчитанным исходя из **астрономического часа (60 минут)**.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	16 - 18	20 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 728	832 - 936	1040 - 1248	1248 - 1664

5. В ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта» организация учебно-тренировочного процесса при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся, требований ФССП, а также с дисциплиной водное поло;

- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в дисциплинах водного поло, в том числе самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства;

- учебно-тренировочные мероприятия, виды и предельная продолжительность которых указана в Таблице 3;

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

	медицинского обследования			
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Учебно-тренировочные сборы проводятся ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта» в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки.

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях согласно: объему соревновательной деятельности (таблица 4), а также календарному плану спортивных мероприятий ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта»

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «водное поло»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта» направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации и муниципальных образований, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	1	1	2	2	2

Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	1	2	2	2	2
Игры	-	10	15	20	25	30

- инструкторская и судейская практика – проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе;

Обучающиеся, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно - тренировочных занятий в качестве тренеров.

- медико-восстановительные мероприятия – проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещения энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

- тестирование и контроль, сдача контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

6. В ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта» обеспечивается непрерывный учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год.

Водное поло является летним олимпийским видом спорта. Водное поло - командный вид спорта, поэтому официальные соревнования, а именно игровой сезон начинается в осенний период и заканчивается весной следующего года. В связи с этим начало учебного года (спортивного сезона) в ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта» осуществляется с 01 сентября. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Окончание спортивного сезона определяется с учетом сроков проведения официальных спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся.

Примерный учебно-тренировочный план приведен в Приложении № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Водное поло» (далее - Программа).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией Учреждения по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в образовательных и иных учреждениях.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно - тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно - тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указаны в таблице 5

Таблица 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	44-56	44-56	16-19	14-17	10-12	8-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	11-20	13-20	13-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	2-4	5-10	5-10	10-14
4.	Техническая подготовка (%)	11-15	12-16	40-52	40-53	39-50	30-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-19	16-21	19-26	26-35	26-35	27-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения учебно - тренировочных и соревновательных нагрузок.

Учебно-тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки водного поло будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

7. Календарный план воспитательной работы учреждения по виду спорта "водное поло" (приведен в приложении № 2 к Программе).

Направлениями воспитательной работы учреждения являются:

- внедрение профориентационной деятельности;
- мероприятия, направленные на здоровье сбережение;
- мероприятия, направленные на патриотическое воспитание обучающихся;
- мероприятия, направленные на развитие творческого мышления;
- создание максимально благоприятных условий для развития личности ребенка, его индивидуальных способностей;
- сотрудничество школы, семьи с целью создания оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности ребенка, формирования общечеловеческих качеств.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приведен в приложении № 3 к Программе).

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и

персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах

правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

9. Планы инструкторской и судейской практики варьируются в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В течение всего периода спортивной подготовки тренер - преподаватель готовит себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать с учебно - тренировочных этапов (этапов углубленной специализации) и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки учебно - тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

Целью инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и подготовка тренеров-преподавателей и инструкторов по водному поло. Выполнение общественных инструкторских и судейских обязанностей является для спортсмена элементом учебно - тренировочного процесса. Включать эту работу в учебно - тренировочный план тренеру достаточно сложно, но необходимо. Планирование и реализация этой группы теоретическо-практических занятий наиболее эффективно реализуется во взаимодействии с общественно-спортивными организациями.

Судейскую подготовку необходимо начинать с учебно - тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Основная задача этих занятий – подготовка судей по водному поло различного уровня в зависимости от индивидуальных способностей спортсменов. Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по водному поло.

- В учебно - тренировочных группах теоретическую подготовку спортсмены получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а также совершенствование в знании правил и обязанностей судей на игровом поле. Практическая подготовка учащихся заключается в помощи при постановке игрового поля, подачи мячей, в практике судейства на соревнованиях в качестве судьи-контролера, помощника судьи на игровом поле, помощи в работе секретариата и комендантской службы.

- В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства теоретическая подготовка спортсменов заключается в изучении прав и обязанностей главных судьи и секретаря, разработке технической информации, составлении положений о соревнованиях. Практическая подготовка

заключается в практике судейства в качестве заместителя главного судьи или секретаря на соревнования школьного и городского уровня. Спортсмены – инструкторы участвуют в практической подготовке и реализации соревнований областного и зонального уровней.

Инструкторская подготовка ватерполистов так же должна начинаться на учебно - тренировочном этапе. Основной целью этой подготовки является профессиональная ориентация учащихся, направленная на подготовку спортсменов-инструкторов, помощников-общественников и, самое главное, тренеров-преподавателей по водному поло. Следует учитывать, что далеко не каждый ведущий спортсмен может стать инструктором и тренером в дальнейшем. Чаще всего хорошие инструкторы получаются из средней (по спортивной подготовке) группы спортсменов.

- На учебно - тренировочном этапе инструкторская подготовка спортсменов заключается в помощи занимающимся групп начальной подготовки в освоении техники владения мяча и плавательной подготовки, помощи при подготовке занимающихся групп начальной подготовки к соревнованиям. Распределением этих обязанностей занимается тренер, исходя из личных качеств спортсмена.

- На этапе совершенствования спортивного мастерства в инструкторскую подготовку спортсмена необходимо включать:

разработку конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл;

проведение учебно - тренировочных занятий в группах на учебно - тренировочном этапе подготовки;

организацию и судейство соревнований по водному поло.

- На этапах высшего спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно. Собственно инструктором, имеющим право самостоятельно вести учебно - тренировочный процесс, допускается лицо, достигшее 18-ти лет, прошедшее определенную подготовку и допущенное к проведению занятий в соответствии с приказом.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Повышение объема и интенсивности учебно - тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсменов до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки. В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки учебно - тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Медико-биологические мероприятия направлены на оценку состояния здоровья и физического развития спортсменов.

Главной особенностью медико-биологического контроля является комплексный подход к изучению целостной деятельности организма, что обуславливает его приспособляемость к перенесению физического напряжения.

В группах начальной подготовки медико-биологический контроль является обязательным. К занятиям водным поло допускаются дети, не имеющие отклонений

в состоянии здоровья и сдавшие анализы. Справка от врача обязательна. Дети с нервными заболеваниями к занятиям не допускаются.

Для детей, занимающихся в учебно - тренировочных группах, рекомендуется проведение диспансеризации во врачебно-физкультурных диспансерах в начале и конце учебного года.

Рекомендуется также проведение периодических (этапных) медицинских обследований и наблюдений врача за спортсменами учебно - тренировочных групп.

Для спортсменов групп спортивного совершенствования обязательным является углубленное медицинское обследование которое должно проводится спортивно-физкультурным диспансером желательно 2 раза в год (весной и осенью).

Врачебное обследование должно включать: анамнез, внешний осмотр, ЭКГ, рентгеноскопию грудной клетки, клинический анализ крови и мочи, обследование специалистов (хирурга, невропатолога, отоларинголога, окулиста, стоматолога и гинеколога). По медицинским показаниям возможна консультация других специалистов.

Для групп высшего спортивного мастерства возможно проведение этапных медицинских обследований. Этапное медицинское обследование проводится по завершении основных периодов годичной подготовки.

Задачами этапного обследования являются оценка состояния спортсмена и изучение динамики тренированности и переносимости им учебно - тренировочных нагрузок.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления включают рационально построенный учебно - тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты:

- рациональное планирование и построение учебно - тренировочных нагрузок;
- соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсменов;
- соответствие содержания подготовки этапу тренировки, периоду макроцикла и т.д.;
- включение занятий и микроциклов восстановительной направленности;
- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
- рациональная разминка на занятиях и соревнованиях;
- рациональное построение заключительных частей занятий;
- режим жизни и спортивной деятельности;
- условия для тренировки;
- условия для отдыха;
- сочетание учебы с занятиями спортом;
- постоянство времени учебно - тренировочных занятий, учебы, отдыха;
- рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы;
- недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;
- учет индивидуальных особенностей занимающихся.

При нерационально построенном учебно - тренировочном процессе, другие восстанавливающие средства являются неэффективными.

Психологические средства восстановления включают:

- аутогенную тренировку;
- психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание.

Объем и направленность учебно- тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа ватерполиста характеризуется интенсивными мышечными усилиями субмаксимальной и большой мощности, с высокой степенью аэробного и анаэробного метаболизма.

Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтому рацион ватерполиста должен быть высококалорийным, прежде всего, за счет достаточного количества углеводов. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

Физические факторы.

Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (вода в ванне ниже 33°C, душе - ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Процедуры с теплой водой в ванне и душе (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин. рекомендуется принимать через 30-60 мин. после учебно - тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и

восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45- 60 мин.

В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15°С).

Массаж.

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26° С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.

Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.

Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.

Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены. Темп проведения приемов массажа равномерный.

Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения.

После массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по

конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам - преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что, обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена. Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Высокие учебно - тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, и др. Дозировка определяется индивидуально на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1 На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «водное поло»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная с третьего года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «водное поло» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «водное поло»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «водное поло»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта», реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (таблицы 6-9).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "водное поло"

Таблица 6

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,6	9,9
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание 25 м	-	без учета времени		без учета времени	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "водное поло"

Таблица 7

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	145
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			9,2	10,4
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			24	10

2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+6	+8
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			190	160
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			39	34
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	Челночный бег 2*15 м с высокого старта	с	Не более	
			7,2	7,3
3.2.	Плавание вольным стилем 100м (для полевых игроков)	Мин,с	Не более	
			1,40	1,50
3.3.	Плавание вольным стилем 100м (для вратаря)	Мин,с	Не более	
			2,05	2,15
3.4.	И.П. – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (мед. Бола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	Не менее	
			4	3
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
4.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "водное поло"

Таблица 8

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ мужчины	Девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.4.		см	Не менее	

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			49	43
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	Не более	
			13,4	16,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			42	16
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			50	44
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	185
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	Не более	
			13,1	16,4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			44	17
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
3.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			48	43
3.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			240	195
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Плавание на 400 м вольным стилем (для полевых игроков)	Мин,с	Не более	
			5,23	5,45
4.2.	Плавание на 100 м вольным стилем (для полевых игроков)	Мин,с	Не более	
			1,10	1,17
4.3.	Плавание на 100 м брассом (для вратаря)	Мин,с	Не более	
			1,33	1,40
4.4.	И.П. – сидя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (мед. Бола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	Не менее	
			5,5	4
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на этапе высшего спортивного мастерства
по виду спорта "водное поло"**

Таблица 9

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ мужчины	Девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			49	43
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	Не более	
			13,4	16,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			42	16
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			50	44
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	185
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	Не более	
			13,1	16,4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			44	17
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
3.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			48	43
3.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			240	195
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.		Мин,с	Не более	

	Плавание на 400 м вольным стилем (для полевых игроков)		4,55	5,20
4.2.	Плавание на 100 м вольным стилем (для полевых игроков)	Мин,с	Не более	
			1,05	1,12
4.3.	Плавание на 100 м брассом (для вратарей)	Мин,с	Не более	
			1,25	1,32
4.4.	И.П. – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (мед. Бола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	Не менее	
			8	5
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

IV. Рабочая программа по виду спорта водное поло

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, учебно - тренировочные нагрузки ватерполистов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация ватерполистов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка ватерполистов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к обще подготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм ватерполиста. Подготовительный период принято делить на два этапа - обще подготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи обще подготовительного этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Содержание

тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

- 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
- 2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние ватерполиста и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на учебно - тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача переходного периода - полноценный отдых после учебно - тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности ватерполиста к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его

продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей ватерполиста.

Этап начальной подготовки. Основные учебно - тренировочные средства.

Плавательная подготовка

Передвижение по дну: шагом; бегом; прыжками; передвижение, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук; передвижение с элементами фигурной маршировки («змейка», «хоровод» и т.д.). Стоя на дне бассейна, выполнять элементарные движения руками и ногами в различных направлениях и плоскостях, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом с помощью гребковых движений руками: «идем вперед - отгребаем воду назад», «идем назад - отгребаем воду вперед» и т.п. Погружения под воду с открытыми глазами, задержав дыхание. Подпрыгивания, передвижения под водой.

Дыхательные упражнения: многократные погружения под воду на задержке дыхания - энергичный выдох и вдох выполняются на поверхности воды; выдох в воду, выдох в воду с открытыми глазами во время подпрыгивания.

Лежания и скольжения на груди и на спине с различными исходными положениями рук. Скольжения: толчком одной или двумя ногами от дна, портика, с шага, прыжка с места, разбега, с вращением, на боку, с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа на бортике.

Подвижные игры в воде:

«Невод», «Байдарки», «Каноэ», «Караси и невод», «Пескари и щука», «Насос», «Лягушата», «У кого вода в котле закипит сильнее», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Винт», «Дельфины», «Фонтан», «Кто дальше проскользит», «Кто лучше...», «прыжки в обруч» и т.п.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, спиртов и поворотов.

Кроль на груди и кроль на спине. Движения руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Брасс. Движения ногами, руками, дыхание, согласование движений Иркими с дыханием, общее согласование движений.

Баттерфляй (дельфин). Движения руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Плоский открытый поворот. Стартовый прыжок с низкого бортика.

Старт из воды при плавании на спине. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт при передаче эстафет (с низкого бортика, со стартовой тумбочки).

Простейшие прыжки в воду.

Спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, стартовой тумбочки, метрового трамплина. Прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Упражнения в совершенствовании техники спортивных способов плавания, поворотов и стартов.

Совершенствование в технике плавания способами кроль на спине, кроль на груди, брасс, дельфин: плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него); плавание с помощью движение одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и на спине); плавание с помощью движений одними ногами (с плавательной доской и без нее; в способах кроль и кроль на груди и на спине - с различным исходным положением рук); плавание с полной координацией; совершенствование техники дыхания при плавании с полной координацией; при помощи движений только руками, при помощи движений только ногами. Совершенствование в технике выполнения стартов и поворотов.

Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине и брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций от 50 до 200 м; плавание в свободном темпе дельфином дистанций 25, 50 и 100 м.

Плавание способом по выбору на дистанции по 400 м. Плавание на технику с помощью движений руками или ногами на дистанции 50, 100 и 200 м следующими способами: кроль на груди, на спине, брасс; то же, но способом дельфин на дистанциях 25, 50 и 100 м. Повторное плавание в свободном и умеренном темпе 6-12 x 25 м, В X 50 м с помощью движений руками всеми способами; 2-4 x 100 м Помощью движений руками кролем на груди и на спине. Повторное плавание с акцентом на технику в свободном и умеренном темпе 6-8 x 25; 4-6 x 50; 2-3 x 100 м с помощью движений только Ногами всеми способами.

Повторное плавание на технику с полной координацией движений 4-6 x 50; 3-4 x 100; 2 x 200 м всеми способами, кроме баттерфляя; то же, но баттерфляем в упражнениях 5-6 x 25; 2-3 x 50 м; то же, но комплексно в упражнениях 3-4 x 100 м.

Эстафетное плавание типа n x 25 м всеми способами (с полной координацией движений; с помощью движений одними руками и одними ногами).

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Виды строя: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построения, выравнивания строя, расчет в строю, повороты на месте. Перестроение: из одной шеренги в две, из колонны по одному - в круг, в колонну по два, по три, по четыре. Размыкания и смыкания приставными шагами. Обозначение шага на месте.

Передвижение шагом и бегом в колонне по одному. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения строя. Ходьба и бег противомомом и по диагонали зала (площадки). Ходьба обычная, на носках, на наружной и внутренней сторонах стопы, с различными исходными положениями рук. Ходьба с подсчетом, с хлопками в ладоши, с замедлением и ускорением. Бег на носках. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, махи, отведение и приведение, рывки руками; то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания; отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловищем; в положении лежа - поднимание и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими руками, поднимание и опускание туловища; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения (и. п.) лежа, сидя; различные сочетания этих движений.

Для всех групп мышц могут выполняться упражнения с предметами: короткой и длинной скакалками, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, гимнастическими пилками и т.д.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса; подтягивание на перекладине, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Перенос и перекладывание груза. Канат. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения набивными мячами. Игры с элементами сопротивления.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание отрезком от 10 до 30 м со старта с максимальной скоростью. Бег с целью догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений. Упражнения с партнером: пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной скакалкой: наклоны и повороты туловища с различным положением предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; выкруты и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, с места, с разбега и с прыжка, кувырки назад и в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Метание мячей в Подвижную и неподвижную цель. Эстафеты «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, кувырками, с различными перемещениями.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, Мячей и др.).

Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный бег до 500 м. Кросс на дистанции до 1 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 8-10 мин. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции 1-3 км. Туристические походы.

Спортивные и подвижные игры и эстафеты: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, теннис и др.

Специальная физическая подготовка

Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях плавания (передвижения ватерполистов) и бросковых движениях; упражнения на растягивание и подвижность в суставах, в которых происходят основные движения в водном поло: в плечевом, голеностопном, тазобедренном, коленном, шейном и поясничном отделах позвоночного столба.

Упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания, применяемыми при плавании: а) быстрый вдох через рот и продолжительный полный выдох через рот и нос; б) полный быстрый выдох через открытый рот, с несколько округленными губами, сразу же - в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 с. Дыхательные упражнения выполняются на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний, движений руками.

Упражнения, имитирующие основные положения туловища в воде и элементы техники плавания, техники способов передвижения ватерполистов

И. п. - присед, руки вверх, ладонями вперед, кисти вместе, голова между рук: встать, поднимаясь на носки, посмотреть на кисти рук и потянуться.

И. п. - то же, но ладонь на ладонь, голова затылком на плечах: встать, поднимаясь на носки, потянуться, смотреть на пальцы ног.

И. п. - лежа на гимнастической скамейке: имитация положения для скольжения на груди.

И. п. - лежа на гимнастической скамейке на спине: имитация положения для скольжения на спине.

И. п. - ноги на ширине плеч, полунаклон вперед прогнувшись: имитация движений руками в плавании кролем, брассом, дельфином.

И. п. - основная стойка, руки вниз - в стороны: имитация движения руками в плавании на спине.

И. п. - сидя на полу (на скамейке) с опорой руками сзади: имитация движений ног кролем, дельфином, брассом.

И. п. - стоя на одной ноге с опорой рукой о стенку: имитация движений туловищем и другой (неопорной) ногой, как в дельфине. И. п. - стоя (сидя, лежа или передвигаясь шагом): имитация согласования движения рук и дыхания при плавании спортивными способами.

Ватерпольные варианты плавания кролем на груди и кролем на спине. Плавание на боку. Баттерфляй. Треджен на груди. Треджен на спине. Движения руками, ногами, положение тела, согласование движений.

Плавание на боку. Движения руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Баттерфляй. Движения руками, ногами, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Треджен на груди. Движения руками, ногами, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Треджен на спине. Движения руками, ногами, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Упражнения для совершенствования техники способов передвижения ватерполистов

Совершенствование техники плавания способами - ватерпольный кроль и ватерпольный кроль на спине: плавание с помощью движений одними руками с поднятой головой и высоким положением плечевого пояса (с использованием поплавок между ног и без него); плавание с помощью движений одними ногами (с плавательной доской и без нее) с поднятой головой и различным исходным положением рук; плавание в полной координации.

Совершенствование в технике плавания на боку: плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него); плавание с помощью движений одними ногами (с плавательной доской и без нее); плавание в полной координации.

Совершенствование в технике плавания способами треджен на груди, треджен на спине и баттерфляй: упражнения по совершенствованию согласования движений рук и ног, ног и дыхания; совершенствованию плавания с полной координацией.

Проплывание в свободном темпе ватерпольным (в/п) кролем на груди спине, тредженом на груди и на спине, на боку с акцентом на Пику, постепенно увеличивая длину преодолеваемой дистанции от р 200 м; проплавание в свободном темпе баттерфляем дистанций 10 и 100 м. Проплывание в свободном темпе с акцентом на технику дистанций с чередованием различных способов передвижения: (50 м в/п кроль + 50 м треджен на спине + 50 м в/п кроль на спине + треджен на груди); 200 м (25 м баттерфляй + 50 м на боку + 25 м баттерфляй + 50 м на боку) и т.п.

Проплывание в свободном темпе с акцентом на технику движений с чередованием спортивных способов плавания и способов передвижения ватерполистов: 200 м (50 м кроль + 50 м в/п кроль + 50 м кроль на спине + 50 м в/п кроль на спине); 200 м 2 х (25 м треджен на груди + 25 м треджен на спине + 50 м брасс); 200 м 2 х (25 м в/п на груди + 25 м в/п кроль на спине + 50 м кроль); 200 м 2 х (25 м дельфин + 25 м треджен на спине + 25 м баттерфляй + 25 м треджен на груди).

Упражнения для углубленного изучения техники начальных приемов владения мячом и техники выполнения основного броска

На суше. Ловля и броски мяча двумя руками из-за головы, толчком от груди, броском с боку и т.п. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой из-за головы, толчком от плеча, махом через сторону и т.п. Баскетбольное ведение мяча одной рукой (с акцентом на мягкое и упругое амортизирующее движение пальцами, кистью и предплечьем); попеременно правой-левой; с изменением точки отскока; на месте и в движении.

Упражнения, имитирующие технику движений при выполнении основного броска; упражнения без мяча, с мячами уменьшенных размеров (теннисный, гандбольный), с ватерпольными мячами. Броски ватерпольных мячей в вертикальную стенку, гандбольные ворота, макет ватерпольных ворот. Броски мяча партнеру и ловля двумя руками. Броски мяча партнеру и остановка летящего мяча «гасящим» движением кисти на пол перед собой. Подбрасывание мяча вперед собой и прием одной рукой снизу; попеременно правой-левой; на месте и в движении. Броски мяча в вертикальную стенку и прием отскакивающих мячей одной (как правой, так и левой) рукой стоя (сидя) на различное расстояние от стены. Прием-передача мяча в парах на различном расстоянии друг от друга в положении стоя, сидя, лежа. Прием-передача мяча в группах (тройках, четверках) на различном расстоянии друг от друга в разных направлениях, стоя на месте и с элементами движения; сидя. (При выполнении

упражнений приема-передачи мяча, бросков и ловли основное внимание обращается на правильное положение и движение пальцев, кисти, предплечья и плеча при приеме мяча, правильное расположение, исходное положение и движения плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти при броске мяча.)

В положении сидя или стоя на коленях: поднимание мяча с пола одной рукой, подхватом катящегося навстречу мяча, подхватом с поворачиванием кисти и бросок мяча партнеру.

В воде (глубина по пояс или по грудь). Ловля и броски мяча двумя руками из-за головы, толчком от груди, броском с боку и т.п. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой из-за головы, толчком от плеча, махом через сторону и т.п. Упражнения, имитирующие технику движений при выполнении основного броска. Упражнения без мяча, с мячами уменьшенных размеров (теннисный, гандбольный), с ватерпольными мячами. Броски мяча партнеру и ловля мяча двумя руками. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом и приведение в положение замаха, Кик при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу с опорой на дно; то же с выполнением броска. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом с поворачиванием кисти и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу с опорой на дно; то же с выполнением броска. Поднимание мяча с воды подхватом и надхватом с поворачиванием кисти и броски в вертикальную стену, щит на бортике бассейна, амортизирующую стенку, макет ватерпольных ворот; стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу, Нежащему на воде, с опорой на дно; в прыжке после отталкивания от дна. Броски мяча партнеру и остановка летящего мяча «гасящим» движением кисти на воду перед собой, стоя на дне; в прыжке оттолкнувшись от дна бассейна. Броски мяча в вертикальную стенку, щит, стоящий на бортике или на дне бассейна, и прием отскакивающих мячей одной рукой, стоя на различном расстоянии от стены, щита. Прием-передача мяча в парах, стоя на различном расстоянии друг от друга. Прием-передача мяча в группах (тройках, четверках) на различном расстоянии друг от друга, в различных направлениях, стоя на месте и с элементами движения.

Подвижные игры: «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Борьба за мяч», «Мяч своему тренеру», «Водное поло» по упрощенным правилам, эстафеты с элементами техники владения мячом т.п.

Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений. Плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; Плавание с помощью движений ног и одной рукой, другая у бедра или за спиной, вдох в сторону прижатой руки; то же, но вдох выполняется в сторону гребущей руки; то же, но со сменой рук через один, два, три гребков (плавание «с подменой»). Плавание на «сцепление»: в и. п. одна рука выполняет гребок до бедра, другая одновременно с первой - движение по воздуху, после чего следует пауза в движении руками и т.д. Плавание с «обгоном»: вытянутая вперед рука начинает гребок в момент, когда вторая (после движения по воздуху) войдет в воду, вдох под одну руку в конце гребка. Плавание с «двусторонним

дыханием». Плавание с дыханием на каждый третий или пятый гребок. Плавание двух-, четырех- и шестиударным кролем. Плавание с помощью одних ног кролем в положении на груди и на боку. Плавание с помощью ног кролем, рук - баттерфляем. Плавание кролем с задержкой дыхания и непрерывным движением рук.

Кроль на спине. Плавание с полной координацией движений. Плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками. Плавание с помощью ног и одной руки; плавание с «подменой» и «обгоном». Плавание на «сцепление». Плавание на спине со вдохом как под левую, так и под правую руку. Плавание с помощью ног на спине, обе руки вытянуты и кисть одной положена на ладонь другой. Плавание на спине с помощью ног, дельфином и одновременных гребков руками. Плавание на спине с помощью ног кролем и одновременных движений руками.

Дельфин. Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками дельфином и ногами - кроль; плавание с помощью движений ногами, дельфином и одной рукой - кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками; плавание многомерным дельфином с раздельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания, дыханием через 2-3 цикла, дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс. Плавание с полной координацией движений; плавание брассом с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед или у бедра); плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами (ноги начинают подтягиваться после того, как руки, выполнив гребок, выведены вперед) и с обычным согласованием движений (ноги начинают подтягиваться в момент окончания гребка руками). Плавание – вдох во время окончания рабочей части гребка руками и вдох во время их выведения вперед.

Повороты. Поворот кувырок вперед без касания стенки рукой при плавании вольным стилем; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и дельфином; открытый и закрытый повороты с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа плавания дельфин к способу плавания на спине, от плавания на спине к брассу, от брасса к кролю на груди.

Старты. Варианты техники старта: с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и дельфином (с махом руками вперед, с круговыми движениями рук), «захватом», «пружинкой», из воды при плавании на спине, с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Прыжки в воду, прикладное плавание, игры в воде. Соскоком вниз рогами с 1 и 3 м. Спад вниз головой из передней и задней стойки с метрового трамплина. Транспортировка партнера (одним - одного, двумя -;0Д)1ого и т.д.) на расстояние 50 м. Основные способы погружения под Ярду (ныряние), подпрыгивание и всплывание на поверхность. Плавание в одежде (тренировочном костюме) 50 м. Игры и развлечения на воде: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой», «Баскетбол на воде».

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов

Проплывание в свободном и умеренном темпе на технику, дистанций 100, 200, 400 м способами кроль на груди, на спине и брассом; проплавание способом дельфин 100 м, проплавание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200,400 м комплексно (смена способов через 25,50 и 100 м); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на Дистанции от 200 до 400 м; проплавание в умеренном темпе на технику полной координацией движений и с помощью движений ногами или ВЕШИ, всеми способами упражнений типа: 5-6 x 100 м, 2-3 x 200 м; проплавание отрезков 25 и 50 м с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками или ногами в упражнениях типа: 4-6 x 25 м различными способами, 4x6x50мс помощью движений руками или ногами, чередуя способы и темп плавания, 4 x 50 м каждым способом и др. Эстафетное плавание по 10-15, 25 и 50м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

Ходьба и бег. Ходьба с высоким подниманием колен, на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом па полусогнутых ногах с наклоненным вперед туловищем, ходьба в приседе и полуприседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; бег обычный и высоко поднимая колени, и с «забрасыванием» голени назад; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной или двух ногах; ритмические ходьба и бег с различными вариантами подсчета; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30 м и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; через простые препятствия; со скакалкой и др.

Метание. Броски и ловля баскетбольного или набивного мяча весом 1-2 кг, передача мяча друг другу в шеренге, колонне, по кругу; броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, сбоку и т.д.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных и. п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками, одновременно, поочередно, попеременно; поднимания и опускания плечевого пояса, круговые движения плечевого пояса; те же движения, выполняемые пружинисто с постепенно увеличивающейся амплитудой.

Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на гимнастической скамейке; то же, но в упоре лежа сзади. Сгибание и разгибание туловища в упоре лежа на скамейке и др.

Упражнения для туловища и шеи. Наклоны головы вперед, назад, круговые движения, повороты головы в стороны; наклоны туловища; круговые движения туловищем и тазом; пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднимания и опускания, повороты туловища с различным и. п. рук; из того же и. п. - поднимание прямых ног вверх; из того же и. п. - одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибом туловища; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения нога-ми; из того же и. п. - переход в сед углом и возвращение в и. п.

Упражнения для ног. Приседания, пружинистые приседания с различным положением рук и ног; подскоки и прыжки, выпады, пружинящие покачивания в выпаде и др.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2 кг, гантели до 1 кг). Стоя, сидя на полу, на скамейке, стоя в наклоне вперед прогнувшись, лежа на животе - движения с мячом или гантелями в руках: поднятие и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, через стороны вверх, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; рывковые движения; маховые Движения одной рукой или выпады с одновременным поднятием отягощения вверх, вперед, в стороны, назад; приседания и прыжки с отягощениями.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой). Перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине; полушпагат; стойка на лопатках и др.

Подвижные и спортивные игры. Игры и эстафеты с мячами, элементы общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний: «Бой петухов», «Тяни в круг», «Лапта», «Ловцы», «Перестрелки», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом» и т.п. Игры мини-баскетбол, мини-футбол, ручной мяч, регби.

Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения. Упражнения для освоения и совершенствования техники плавания спортивными способами, стартов и поворотов, типа: движения руками, ногами и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, дельфином, в сочетании с дыханием на задержке дыхания; прыжки вверх и вперед - вверх из и. п. «старт пловца»; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и Вращений, являющихся элементами техники скоростных поворотов на Грудь и на спине. Упражнения для освоения и совершенствования техники способов передвижения ватерполистов, начальных приемов владения мячом и техники основного броска.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах блочной конструкции, имитирующие движения руками при плавании спортивными способами плавания, способами передвижений ватерполистов; упражнения для развития основных мышечных групп ватерполистов и закрепления рациональных элементов техники; упражнения им специальных тренажерах.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах. Маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища, сгибания и разгибания туловища в полезном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др. Упражнения начальной тренировки в плавании.

Техническая подготовка

Упражнения для углубленного изучения техники способов передвижения ватерполистов. Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними ногами с различным положением рук и с помощью движений одними руками; плавание с различными вариантами согласования движений и т.д. способами: ватерпольный кроль на груди и на спине, треджен на груди и на спине, на боку и баттерфляй.

Упражнения для освоения техники перехода от одного способа плавания к другому: переход от плавания способом кроль на груди к способу кроль на спине, треджен на груди и на спине, брасс и наоборот и т.д.

Упражнения для изучения техники начальных приемов владения мячом. Упражнения по изучению техники ведения мяча; имитационные упражнения на суше; упражнения в воде, стоя на месте, в движении по дну на мелком месте; ведение мяча в движении ватерпольным кролем, мячей уменьшенных размеров и ватерпольных мячей.

Упражнения для совершенствования техники начальных приемов владения мячом и техники выполнения основного броска.

На суше. Броски мяча в вертикальную стенку и ловля отскакивающих мячей одной рукой (как правой, так и левой), стоя (сидя, лежа) на различных расстояниях от стены; бросок правой рукой - прием левой, бросок левой - прием правой. Прием-передача мяча в парах на различном расстоянии друг от друга (как правой, так и левой рукой, поочередно правой-левой рукой) в положении стоя, сидя, лежа. Прием-передача мяча в группах, стоя (сидя) на различном расстоянии друг от друга в различных направлениях с увеличением количества мячей (1,2 в четверке, 2,3 в шестерке и т.д.). В положении сидя или стоя на коленях поднимание катящегося навстречу мяча подхватом, замах и бросок мяча партнеру; в том же и. п. поднимание лежащего мяча подхватом с поворотом кисти, поднимание мяча на замах и выполнение основного броска партнеру или бросок в цель.

Выполнение основного броска на дальность или на точность после приема мяча от партнера или после поднимания мяча. Броски ватерпольного мяча в макет ватерпольных ворот.

В воде (глубина по пояс или по грудь). Выполнение ведения мяча на технику 10-25 м. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади, с воды подхватом, и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна; то же после подплывания к мячу с опорой на дно; то же после ведения мяча с опорой на дно; то же упражнение с выполнением основного броска; те же упражнения с подниманием мяча подхватом с поворачиванием кисти. Выполнение основного броска, стоя на дне бассейна, после поднимания мяча с воды или после приема-передачи партнера; броски в вертикальную стенку, макет ватерпольных ворот, ватерпольные ворота после приема-передачи, ведение и поднимание мяча, подплывание к мячу и поднимание его с воды с опорой на дно; то же в прыжке после отталкивания от дна. Остановка мяча, летящего навстречу, «гасящим» движением кисти на воду перед собой. Прием-передача мяча, стоя на дне бассейна: броски мяча в щит и прием отскакивающих мячей; прием-передача мяча в парах на месте и с элементами движения по дну; прием-передача мяча в группах на месте и с элементами движения по дну и изменением расстояния.

Подвижные игры. Эстафеты с элементами ведения, бросков, приема-передачи, поднимания и остановки, техники основного броска; игры «Борьба за мяч», «Мяч своему тренеру», «Волейбол в воде», «Баскетбол в воде», «Водное поло» по упрощенным правилам и др.

Практические занятия для групп учебно - тренировочного этапа.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся, воспитании чувства темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и в полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Бег обычный; бег, высоко поднимая колени или забрасывая голени назад. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ритмические ходьба и бег (с подсчетом, выполняемым тренером, коллективным подсчетом, хлопками в ладоши, акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т.д.). Простейшие танцевальные шаги.

Элементы спортивной ходьбы; ходьба выпадами, на четвереньках в упоре лежа сзади; ходьба и бег окрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношение шагов и дыхания, усвоение удлиненного выдоха при беге и ходьбе. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин, бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста); бег на местности (1 умеренном темпе в чередовании с ходьбой, «марш-броски» продолжительностью до 2 ч.).

Прыжки и метание. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Прыжки через препятствия.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1,2,3 кг), передача мяча друг другу в парах, тройках, группах по кругу; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном туловища назад с попоротом туловища, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища; броски одной рукой от плеча; сбоку через голову; подбрасывание и ловля мяча; то же в прыжке или после поворота на 130-360°. Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей, малых и больших камней в цель и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения. Поднимание и переноска партнера вдвоем; поднимание и переноска партнера, сидящего на спине; различные способы лазанья с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения без предметов для укрепления мышц туловища

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять как можно выше прямые руки и ноги.

2. Лежа на груди, ладонями согнутых рук опереться о пол. Выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.
 3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед и разведены в стороны. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
 4. Лежа на груди, руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи, повороты туловища налево и направо.
 5. Лежа на спине, руки вверх. Встречным движением руками и ногами перейти в сед углом.
 6. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.
 7. Сед углом, руки за голову. Согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги, вернуться в и. п.; то же в другую сторону.
 8. Сед углом, ноги врозь, руки вперед. Перекрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
 9. Стоя на коленях. Повороты туловища налево и направо.
 10. Сидя на пятках и держась руками за стопы. Прогнуться, выдвинуть таз вперед-вверх и не отпуская руками стоп.
 11. Упор, сидя на пятках с наклоном вперед. Выполнить «волну» туловищем, перейти в упор лежа («колечко»).
 12. Из положения полуприседа руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.
 13. Лежа на груди, руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
 14. Сед углом, руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
 15. Сед углом, руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.
- Упражнения с партнером*
1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
 2. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу): медленно наклоняться назад.
 3. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает плечи к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад вверх до отказа.
 4. Стоя лицом друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй, стоя в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера. Первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.
 5. Стоя ноги врозь, руки за голову, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки. Партнер оказывает сопротивление.
 6. То же, но у первого локти согнутых рук направлены вверх.
 7. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх наружу: опускание и поднятие рук через стороны. Партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.

8. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад: поднимание и опускание прямых рук. Партнер оказывает сопротивление.

9. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу: поднимание и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом). Партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.

10. То же, но партнер оказывает сопротивление движением снизу, создавая упор для рук упражняющегося.

11. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках. Партнер поддерживает упражняющегося («точка»).

12. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

Упражнения в упорах и висах

1. Упор лежа: сгибание и разгибание туловища.

2. Упор лежа: сгибая руки, поднять прямую ногу назад вверх; разгибая руки, ногу опустить в и. п.

3. Упор лежа. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).

4. Упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.

5. Упор лежа сзади, ноги на скамейке. Прогнуться, поднимая таз как можно выше.

6. Упор лежа боком на одной руке, другая на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз как можно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову. То же из упора лежа боком на другой руке.

7. Упор лежа на гимнастическую скамейку. Сгибание и разгибание рук.

8. Упор лежа сзади на гимнастическую скамейку. Сгибание и разгибание рук.

9. Упор лежа ноги на скамейке. Сгибание и разгибание рук.

10. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу.

11. Вис лежа. Сгибание и разгибание рук.

12. Упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук.

13. Вис на перекладине. Сгибание и разгибание рук.

Упражнения с набивными мячами

1. Стойка ноги врозь, мяч внизу в вытянутых руках. Круги мячом в лицевой плоскости.

2. Сидя на скамейке, мяч в руках, руки вытянуты вперед. Движения фуками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.

3. Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках. Движения прямыми руками вперед до бедер и обратно.

4. Основная стойка, мяч в руках. Приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.

5. Стать лицом друг к другу. Броски мяча двумя руками от груди.

6. Стать лицом друг к другу, мяч вверх в вытянутых руках. Броски (и ловля) мяча прямыми руками из-за головы.

7. То же упражнение, но из положения сидя на полу.

8. Стоя ноги врозь боком друг к другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону. Бросок мяча партнеру одной рукой через голову.

9. То же, стоя лицом друг к другу.
10. То же упражнение из положения сидя на полу.
11. То же упражнение из положения лежа на спине.
12. Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках. Бросок мяча партнеру прямыми руками.
13. Первый лежит на спине, мяч за головой в вытянутых руках, второй сидит лицом к первому: первый, переходя в сед, бросает мяч партнеру, партнер ловит мяч, ложится на спину, касаясь мячом пола за головой, затем переходит в сед и бросает мяч второму.

Упражнения на расслабление

Движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Акробатические упражнения

Выполняются со страховкой. Перекаты в сторону из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Соединения нескольких кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Шпагат с опорой на руки.

Подвижные игры и эстафеты

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, а также: «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафета со скакалками», «Перетягивание каната» и др.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, регби, волейбол (по упрощенным правилам).

Лыжная подготовка

Продвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождения дистанций 2-10 км на время.

Специальная физическая подготовка на суше

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, специальных приемов игрового плавания, техники владения мячом: движение руками и туловищем, как при плавании и выполнении специальных приемов игрового плавания.

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в водном поло. Специальные упражнения с различными амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами: маятникообразные, пружинящие или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибания и разгибания туловища И поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т.п.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде.

Упражнения с ватерпольными мячами на развитие ловкости и скорости переключения от одного действия к другому. Упражнения в парах с одновременной и попеременной передачей двух мячей, передачей двух мячей по различным траекториям. Упражнения в группах типа: в четверках, передача четырех мячей одновременно в правую сторону, на равном расстоянии друг от друга; то же в левую сторону; то же со сменой направления через определенное количество передач или по звуковому (зрительному) сигналу. Упражнение, выполняемое в четверках двумя мячами: прием-передача мяча через одного занимающегося, в задачу которого входит передать мяч партнеру без мяча, но не тому, от которого была получена последняя передача, и т.п.

Упражнения на развитие ловкости

1. Стоя на месте, выполнять баскетбольное ведение мяча вокруг своей оси, не отрывая ног от пола со сменой рук.
2. Стоя на месте, выполнять баскетбольное ведение двух мячей попеременно правой и левой руками.
3. То же упражнение, выполняя одновременно правой и левой руками.
4. То же, что упражнения 2 и 3 с движением по залу и передачей мячей партнеру после отскока от пола.
5. Стоя на месте, выполнять жонглирование двумя мячами.
6. То же упражнение в движении по залу и с передачей мячей партнеру после подбрасывания.
7. Стоя на расстоянии 2 м лицом друг к другу, выполнить прием-передачу двух мячей одновременно правой и левой руками.
8. То же упражнение попеременно с правой руки одного занимающегося на левую руку другого и наоборот.
9. То же, что упражнения 7 и 8, выполняются сидя.
10. Стоя на расстоянии 4 м друг от друга выполнять прием-передачу двумя мячами правой (левой) рукой; один занимающийся выполняет прямую передачу, в это время другой выполняет передачу по навесной траектории.
11. Упражнение в группах по 3-5 человек с количеством мячей, соответствующим числу занимающихся. Выполнение приема-передачи в различных направлениях и на различные расстояния с различным расположением занимающихся.

Упражнения на развитие скорости переключения от одного действия к другому (на внимание)

1. Стоя на одинаковом расстоянии друг от друга в группе из человек, выполнять одновременные передачи четырех мячей в правую сторону; то же в левую сторону;

то же со сменой направления передачи через определенное их количество или по звуковому (зрительному) сигналу.

2. То же упражнение с большим числом участников и количеством мячей, соответствующим числу занимающихся.

3. Упражнение выполняется в группе из 4 человек двумя мячами или группе из 5 человек тремя мячами: прием-передача мяча через одного занимающегося, в задачу которого входит поочередно принимать мяч от партнеров, владеющих мячом, и передавать его партнеру, находящемуся в данный момент без мяча (но не тому, от кого была принята последняя передача).

4. Упражнение выполняется в группе занимающихся, стоящих по кругу. Прием-передача мячей по кругу, занимающийся, стоящий в центре круга, осуществляет попеременный прием-передачу каждому участнику, стоящему в кругу.

5. Упражнение выполняется занимающимися, стоящих в две шеренги лицом друг к другу. Прием-передача нескольких мячей (количество мячей устанавливается тренером и может изменяться в ходе выполнения упражнения в заданной последовательности между занимающимися, стоящих друг напротив друга по диагонали, стоящий крайним в одной шеренге выполняет длинную передачу партнеру, стоящему в конце противоположной шеренги. Упражнение выполняется со сменой мест срез определенное количество передач.

6. То же упражнение с элементами движения или со сменой мест, занимающихся после выполнения очередной передачи

7. Прием-передача мяча в группах в любом направлении.

8. Упражнение выполняется в группе занимающихся, стоящих по кругу. Выполнение передачи одним (двумя) мячом в правую сторону, другим (двумя) в левую одновременно.

Общая плавательная подготовка

Упражнения для освоения и совершенствования техники способов плавания и способов передвижения ватерполистов

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений двух-, четырех- и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком, мячом между ног и без него, с акцентом на длинный гребок). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м). Плавание с двусторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем с высоко поднятой головой. Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным и. п. рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание с помощью движений ног и одной руки кролем, другая у бедра: вдох в сторону прижатой руки в момент, когда плечевой пояс этой руки выходит вверх вместе с креном туловища (после вдоха плечевой пояс вместе с головой возвращается в и. п.: активно выполняется движение плечевым поясом, как если бы работали обе руки). То же, но голова для вдоха поворачивается в сторону руки, выполняющей гребок (акцент на своевременном начале и окончании вдоха). То же, но с дыханием в обе стороны через три или пять гребков. Плавание кролем на груди с подменой: три гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д. То же, но

правая рука вытянута вперед: смена положения рук происходит в момент окончания третьего (второго) гребка левой рукой и т.д.

Плавание кролем на сцепление: в и. п. одна рука вытянута вперед, другая - у бедра, ноги выполняют непрерывные движения, как в кроле; затем руки одновременно выполняют: одна - захват воды и гребок до бедра, другая - выдох из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги выполняют движения, как в кроле, и т.д. (вдох выполняется под каждую руку - то в левую, то в правую стороны). Темповое плавание на коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой.

Кроль на спине. Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания: на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений. Плавание ватерпольным вариантом кроля на спине с акцентом на высоком положении плечевого пояса. Плавание на спине с помощью движений одними ногами с различным положением рук (акцент на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела).

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него).

Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки. Плавание на спине с подменой. Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем, дельфином, брассом. Плавание на спине на сцепление. Плавание с различными вариантами дыхания.

Дельфин. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него). Плавание с помощью движений одними ногами (на груди, на спине, на боку) и различным положением рук. Плавание с помощью движений ног и одной руки (другая в различных положениях). Плавание с помощью движений ногами дельфином, рук кролем в ритме двухударного слитного согласования. Плавание дельфином в двухударной слитной координации. Плавание с помощью движений руками дельфином, ногами - кролем и брассом.

Брасс. Плавание с полной координацией движений с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками (амплитуда средняя) и ногами и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином в ритме безнаплывного одноударного дельфина (движения стоп вниз совпадают с посылом мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребки высоким положением локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды).

Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками кнаружи и Доходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами упражнение выполняется с доской в руках и без нее - обе руки вытянуты вперед или находятся у бедер). Плавание брассом, согласуя

два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками; после второго рабочего движения ногами, руки сразу начинают гребок, завершая цикл безнаплывного брасса. Плавание брассом на наименьшее количество гребков; во время паузы концентрация внимания на энергичном, быстром и мощном выполнении рабочих движений руками и вслед за ними - ногами. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 нош движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами безнаплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально упорядоченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведения рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

Старты и повороты. Рациональные варианты старта, старт при смене этапов в эстафетах. Обычный открытый поворот и поворот «маятником», поворот кувырком вперед.

Прикладное плавание. Транспортировка партнера: одним - одного; двумя - одного и т.д. Плавание и ныряние в ластах и маске. Плавание в одежде. Буксировка предметов. Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде.

Упражнения для совершенствования техники способов передвижения ватерполистов.

Плавание с полной координацией тредженом на груди и на спине, баттерфляем, на боку. Переход от одного способа плавания к другому, согласование элементов различных способов плавания -комбинированные способы. Плавание с полной координацией движений ватерпольным кролем, кролем на груди и на спине.

Основные тренировочные упражнения плавательной подготовки:

Равномерный непрерывный (дистанционный) метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 400 м при комплексном плавании (смена способов через 25 или 50 м) на 1-2-м годах подготовки и дистанций до 800 м при комплексном плавании (смена способов через 25,50 и 100 м) - на 5-м году подготовки; до 400 м при плавании на спине и брассом на 1-2-м годах подготовки и дистанций до 800-1000 - на 5-м году подготовки; до 200 м кролем на груди на 1-м году подготовки, дистанций до 600 м на 2-3-м году подготовки, дистанций до 2000 м на 4-5-м году подготовки; чередование в названных упражнениях и дистанциях отрезков, проплываемых спортивными способами плавания, с отрезками, проплываемыми ватерпольными вариантами передвижения с включением специальных приемов игрового плавания ватерполистов.

Равномерный интервальный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью 2 x 300 или 400 м способами на спине, брассом, кролем, отдых 1,5-2 мин; 2-4 x 200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м), отдых 1 мин; «горки» типа: 200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) + 150 м на спине +100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) + 150 м брассом + 200 м кроль - все с отдыхом в 1 мин - на 1-2-м годах подготовки; «горки» типа: 300 м комплексное плавание + 200 м брассом + 100 м дельфин

(баттерфляй) + 200 м на спине + 300 м кроль - все с отдыхом в 1 мин, 2 x 800 м плавание кролем, отдых 2 мин; 2 x 400 м брассом или на спине, отдых 1 мин, 2-4 x 200 м комплексное плавание, отдых 30-60 с или плавание по очереди различными способами - на 3-4-м годах подготовки; 10 x 200 м комплексное плавание, отдых 30-60 с, 8 x 300 или 6 x 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 6 x 600 или 4 x 800 плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки»: 00-400 м комплексное плавание + 200-300 м брасс + 100-500 м дельфин (баттерфляй) + 200 м на спине + 300-400 м кроль - все с отдыхом в 1 мин (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последнее повторение с повышением интенсивности) - на 5-м году подготовки.

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: (с акцентом внимания на технику плавания) 12 x 25 м или 8 x 50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 30 с, 5 x 100 м комплексное плавание умеренной интенсивностью и интервалом отдыха в 30-60 с - на 2-3-м годах подготовки; 16 x 50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 10-20 с, 8 x 100 м комплексное плавание или кролем с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 30 с на 3-4-м годах подготовки; 20 x 50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 10-20 с, 10 x 100 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 30 с (т.е. в режиме примерно 1 мин во время плавания по 50 м и 2 мин во время плавания по 100 м) - на 5-м году подготовки.

Переменный интервальный метод: 600 м в виде 6 x (25 м баттерфляем + 75 м на спине свободно) или 400 м комплексное плавание (сменяя способы через 50,100 м) в виде 4 x (75 м свободно с полной координацией движений + 25 м сильно с помощью движений одними ногами) - на 2-м году подготовки; 800 м кролем в виде 8 x (50 м с умеренной интенсивностью и длинными гребками руками + 50 м с повышением темпа и сохранением оптимальной длины гребка), или 800 м кролем в виде 8 x (75 м свободно + 25 м с умеренной интенсивностью ватерпольным кролем с акцентом внимания на технику), или 600 м комплексное плавание (смена способов через 150 м) в виде 4 x (125 м с умеренной интенсивностью + 25 м быстро), или 600 м кролем в виде 4 x (25 м быстро ватерпольным кролем + 50 м свободно с умеренной интенсивностью + 25 м ватерпольный кроль на спине быстро + 50 м свободно или с умеренной интенсивностью), или 400 м в виде 4 x (25 м ватерпольный кроль сильно + 25 м треджен на спине или на груди с умеренной интенсивностью + 25 м ватерпольный кроль на спине быстро + 25 м треджен на груди или на спине с умеренной интенсивностью) - на 3-4-м годах подготовки; 1000 м кролем (75 м с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками + 25 м быстро, с сохранением оптимальной длины гребка), или 800 м комплексное плавание (смена способов через 100 м) в виде 8 x (75 м с умеренной интенсивностью + 25 м быстро), или 800 м кролем (25 м свободно + 25 м ватерпольный кроль на спине в полную силу + 50 м свободно с умеренной интенсивностью с чередованием ватерпольного кроля на груди и на спине через 6-8 циклов движений), или 600 м в виде 6 x (50 м с умеренной интенсивностью с чередованием ватерпольного кроля и треджена через 4-6 циклов + 25 м ватерпольный кроль с максимальной скоростью + 25 м способом на боку) - на 5-м году подготовки.

Названные варианты учебно - тренировочных упражнений и серий выполняются как обычными плавательными вариантами техники, так и ватерпольными вариантами техники плавания.

Повторноепроплавание коротких отрезков с повышенной скоростью типа: 2-6 x 25 м, отдых 1 мин, 4 x 6 x 15 м с соревновательной скоростью, отдых 30 с; 4 x 25 (в порядке комплексного плавания) с субмаксимальной интенсивностью, отдых 1-2 мин; 50 или 75 м со старта + 25 м с поворота или схода, скорость околосоревновательная, отдых 30 с. На 2-3-м годах подготовки: 10 x 15-25 с околосоревновательной и соревновательной скоростью (как ватерпольным кролем, так и с чередованием способов), отдых 30-60 с; 4-6 x 25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией, отдых 30 с; 4-6 x 50 м скорость плавания ниже соревновательной, отдых 1-2 мин; 75 м со старта + 25 м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором - максимальная, отдых 30 с. Эстафетное плавание. На 3-4-м годах подготовки: 12-16 x 25 м с околосоревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 с; 6-8 x 25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений - отдых 30 с; 4-8 x 50 м, скорость ниже соревновательной, отдых 1-2 мин; 75 м + 25 м скорость на первом отрезке соревновательная, на втором - максимальная, отдых 30 с. Эстафетное плавание на отрезках 15-25, 30, 50, 100 и 200 м различными способами плавания и способами передвижения ватерполистов с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов и способов - на 5-м году подготовки.

Специальная плавательная подготовка

Выполнение упражнений с использованием способов передвижения ватерполистов: ватерпольный кроль, на груди и на спине, треджен на груди и на спине, способы на боку, баттерфляй и комбинации из этих способов с использованием специальных приемов игрового плавания: ходьбы, выпрыгивания, приподнимания, старта, остановки, отвала, поворотов и переворотов и их различные сочетания, а также сочетания и переходы от способов передвижения к специальным приемам игрового плавания. Различные варианты упражнений специальной плавательной подготовки, используя равномерно-дистанционный, повторно-дистанционный, переменный методы, варианты интервальной и повторной тренировки.

Специальная физическая подготовка в воде

Основным содержанием специальной физической подготовки ватерполистов в воде является плавательная подготовка. Кроме того, для развития специальных физических качеств ватерполистов применяются: выполнение специальных приемов игрового плавания в различных сочетаниях и с различной интенсивностью (в том числе с отягощениями сопротивлением партнера); игры без мяча и с мячом, включающие элементы произвольного единоборства, игры с ограничением или увеличением количества участвующих и площади игрового поля; выполнение технических приемов в усложненных или непривычных условиях; приведение дополнительных средств отягощения (пояса, плавание в одежде) и т.д.

Примерная схема учебно - тренировочного задания учебно - тренировочных групп 5-го года подготовки в таблице 10

Учебно - тренировочное занятие № 1

Основные задачи:

- развитие скоростно-силовых качеств;
- развитие гибкости;
- развитие базовой выносливости;
- совершенствование технико-тактической подготовленности.

Таблица 10

№ п/п	упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
1	Ходьба: обычная; приставными шагами; на носках, руки на поясе; в полуприседе	В зале
2	Бег: обычный; приставными шагами; с поворотом кругом; спиной вперед; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; с ускорениями (по сигналу тренера); переход на шаг	
3	Дыхательные упражнения	
4	Комплекс общеразвивающих упражнений	
5	Упражнения с набивными мячами: передача двумя руками от груди, из-за головы, снизу, в наклоне, ноги шире плеч, через сторону с поворотом туловища; передача двумя руками из-за головы, сидя ноги врозь, то же от груди; толчки мяча одной рукой от груди	
6	Упражнения с отягощениями (гантелями, грифом штанги, тяжелоатлетическими блинами); упражнения для развития силы основных мышечных групп	Конкретные упражнения подбираются с учетом целей занятия
7	Упражнения у гимнастической стенки или с партнером для развития подвижности в плечевых суставах и суставах пояса верхних конечностей	
8	Эстафета: с элементами силовых упражнений и набивными мячами	
9	Комплексное плавание	400 м; в бассейне, инт. I—II
10	Плавание при помощи движений ног, чередуя через 100 м способы брасс и кроль	400 м
11	Плавание кролем 2 x 800 м, инт. II	Отдых 1 мин
12	Прием-передача мяча в группах по три-четыре игрока со сменой направления и способа передачи	В зале
13	Выполнение бросков по воротам в движении после выполнения обманных движений с применением «ложного» замаха	

14	Выполнение бросков по воротам после единоборства, используя наиболее приемлемые для данной конкретной ситуации технические приемы	Анализ возникающих ситуаций
15	Реализация численного превосходства в движении: три нападающих против двух защитников и вратаря	Третий защитник дает фору 3 м
16	Реализация численного превосходства: шесть нападающих против пяти защитников и вратаря	
17	Выполнение четырехметровых штрафных бросков	

Таблица 11

Учебно - тренировочное занятие № 2

совершенствование тактических взаимодействий по реализации численного превосходства и обороны в условиях численного меньшинства

Основные задачи:

- развитие специальных скоростных возможностей;
- совершенствование техники владения мячом в условиях единоборства;
- совершенствование групповых тактических взаимодействий по преодолению зонной обороны

Таблица 11

№ п/п	упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
1	Комплекс общеразвивающих упражнений на суше	В бассейне
2	Комплексное плавание	200 м
3	Кроль	200 м
4	Плавание тредженом, 25 м на груди + 25 м на спине	200 м
5	Плавание кролем 8 x 20 м	
6	Упражнение из четырех серий 4 x 20, выполняется в парах: 20 м и плавание с переключением вправо-влево, 30 м- ходьба, 20 м - плавание с выпрыгиваниями (2-4 раза) + 20 м транспортировка партнера (выполняется с мячами)	320 м
7	Эстафета: ведение мяча. Передача мяча при смене этапов партнеру, плывущему на спине, пасом на руку	4x20м
8	Техника владения мячом в группах: две группы совершенствуют технику бросков по воротам, третья группа совершенствует технику приема-передачи мяча	
9	Проходы на ворота в парах и выполнение броска по воротам после получения мяча от центрального нападающего, расположенного перед воротами	
10	Игровые упражнения в одни ворота 6x6 по совершенствованию различных вариантов взаимодействий нападающих, направленных на преодоление зонной обороны	Конкретные тактические комбинации

		подбираются тренером
11	Игровые упражнения в одни ворота 6х5 по совершенствованию различных вариантов взаимодействий игроков атакующей стороны, направленных на реализацию численного превосходства и игроков обороняющейся стороны, направленных на нейтрализацию атакующих действий	

Таблица № 12

Примерная схема организации занятия в соревновательном периоде при непосредственном участии команды в соревновании

Таблица 12

№ п/п	упражнения	Продолжительность, мин.
1	Разбор проведенной игры, установка на предстоящую игру	30
2	Комплекс ОРУ на суше	15
3	Разминка средствами плавательной подготовки, специальные приемы игрового плавания	20-25
4	Разминка средствами технико-тактической подготовки -техника владения мячом	15-20
5	Календарная игра	

Практические занятия для групп спортивного совершенствования.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, выносливость, ловкость и быстроту. Прыжки и метания. Элементы тяжелой атлетики, Кроссовая и лыжная подготовка. Гребля на народных судах и байдарках. Спортивные и подвижные игры. Туристические походы и др.

Специальная физическая подготовка

В зале. Упражнения со штангой, гантелями, набивными и ватерпольными мячами. Упражнения на универсальном тренажере типа «Геркулес», тренажерах «Экзерджени», Хюттеля - Мертенса, «Мини-джим» маятниковых тренажерах, устройстве «Салазки».

В воде. Учебно - тренировочные упражнения, лежащие в основе плавательной подготовки, подразделяются на пять зон преимущественной направленности учебно - тренировочного воздействия. С тренерской точки зрения этим зонам, соответствует разделение на группы упражнений, направленных на развитие различных видов скоростных способностей и выносливости, однако при этом следует учитывать специфику водного поло (учебно - тренировочные упражнения и серии, моделирующие игровые режимы, характерные для возрастных соревновательной деятельности) и особенности упражнений для возрастных групп.

Необходимо помнить, что на принадлежность упражнения к той или иной зоне длительность нагрузки влияет в большей степени, чем длина Проплываемой дистанции. Так, если ватерполист способен проплыть 50 м за 25 с и быстрее, то эта нагрузка относится к V зоне; если эта дистанция преодолевается за 45 с (например, для спортсменов II-III разряда при плавании брассом или тредженом), то это будет нагрузкой IV зоны (табл. 31).

Таблица № 13

Зоны учебно - тренировочных нагрузок в плавании

Таблица 13

зона	Направленность учебно - тренировочного воздействия	Классификация
V	Смешанная алактатно-гликолитическая	Развитие скорости Скоростная выносливость
IV	Гликолитическая анаэробная	Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера
III	Смешанная аэробно-анаэробная	Базовая выносливость - 2
II	Преимущественно аэробная	Базовая выносливость - 1
I	Аэробная	

В табл. 30 указаны средние значения параметров, по которым классифицируются учебно - тренировочные упражнения в плавании. Пульсовые критерии зависят от возраста; в табл. 31 приведены примерные значения Пульсовых режимов для ватерполистов различных возрастных групп.

Необходимо отметить, что значения параметров в табл. 32 и 33 усредненные, и при определении зоны нагрузки следует учитывать уровень спортивной квалификации, пол и возраст занимающихся. На определение пульсовых режимов в некоторой степени влияет индивидуальный максимум ЧСС.

Таблица № 14

Средние значения параметров, определяющие зону учебно - тренировочной нагрузки

Таблица 14

№ зоны	Предельное время работы	Пульсовый режим	Уровень молочной кислоты, ммоль/л	Примерная длина дистанции, м

V	Менее 30 с	Пульс учитывается	не Не учитывается	10-50
IV	0,5-4,5 мин	4	9 и более	50-400
III	4,5-15 мин	3	6-8	400-1200
II	15-30 мин	2	4-5	1200-2000
I	Более 30 мин	1-2	Менее 4	Более 2000

Таблица № 15

Значения ЧСС (уд./мин) для пульсовых режимов

Таблица 15

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1	2	3	4
9-11	155-170	170-185	185-200	Свыше 200
12-13	150-160	160-170	170-190	Свыше 190
14-15	140-150	150-165	165-185	Свыше 185

Краткая характеристика упражнений:

V зона (смешанная алактатно-гликолитическая направленность воздействия)

Максимальная мощность алактатного анаэробного механизма ресинтеза энергии достигается в упражнениях длительностью 3-4 с и удерживается до 6-8 с. При работе продолжительностью до 10 с эта система продолжает оставаться главным поставщиком энергии, но а первый план выходит емкость алактатной системы (т.е. запасы креатинфосфата и АТФ). С увеличением продолжительности упражнения уровень молочной кислоты начинает увеличиваться, а значимость алактатной фосфагенной системы постепенно снижается. Упражнения данной зоны могут применяться для развития скоростных качеств (однократное и повторное проплывание отрезков 10, 15, 25 м) скоростной выносливости (СкВ). Частота пульса для этой зоны не учитывается.

Для развития СкВ используются отрезки от 10 до 25 м с количеством повторений от 2 до 16, а приодно-, двух- или трехразовой повторной работе с интервалами 1-2 мин - отрезки до 50 м. Рекомендуются проводить развитие СкВ с обязательным контролем темпа и шага гребковых ижений.

IV зона (гликолитическая анаэробная направленность воздействия)

Упражнения с длительностью работы от 0,5 до 4,5 мин главным образом выполняются за счет анаэробного гликолиза, причем до 1 мин ведущим фактором является его мощность (скорость накопления молочной кислоты), свыше - емкость.

Развитие выносливости к работе анаэробно-гликолитического характера (АГВ) является важным звеном в системе подготовки ватерполистов и направлено на повышение мощности и емкости анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения, повышение способности удержанию оптимальной техники движений по мере развития утомления. Упражнения выполняются в 4-м пульсовом режиме. Основой для развития АГВ является плавание с полной координацией движений на коротких и средних отрезках (75-400 м), а также методами

высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких 0-100 м) отрезках с интервалами отдыха, в 1,5-3 раза превышающими время преодоления отрезков, в виде повторно-интервального плавания называемых дробных серий. Типичные серии: 1-2 x (3-4 x 100), или 4-8 x 50 с интервалом 5-15 с, 1-5 x (4 x 25) с интервалом 5-10 с, 2-4 x (4 x 50) с интервалом 5-15 с; отдых между сериями 3-7 мин.

III зона (смешанная аэробно-анаэробная направленность воздействия)

Работа продолжительностью 4-15 мин происходит при одновременной мобилизации как аэробного, так и гликолитического анаэробного процессов.

Работа такого рода требует максимального (или близкого к максимуму) напряжения аэробных возможностей при высоком уровне производительности анаэробного гликолитического процесса. Выносливость к работе такого рода в получила название «базовая выносливость-2» (БВ-2).

Основой БВ-2 является высокая мощность и выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания. Это работа в 3-м пульсовом режиме. Средствами развития БВ-2 у юных спортсменов в препубертатном возрасте могут быть кроссовый бег и лыжные гонки по сильнопересеченной местности. С 13-14 лет основной формой развития БВ-2 становится плавательная подготовка. Используются упражнения в плавании (главным образом, кролем на груди) с полной координацией. Развитие БВ-2 при плавании проводится с использованием дистанционно-интервальных упражнений 2-6 x (300-600 м), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с дыханием через 3, 5, 7, 9 циклов; с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (200-800 м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки на отрезках 25-200 м.

Для развития максимальных аэробных возможностей у детей 9-11 лет характерно применение коротких и средних отрезков (25-100 м), так как на более длинных отрезках они еще не в состоянии удерживать стабильную технику плавания. С возрастом увеличивается доля в общем объеме плавания повторно-интервальных упражнений и интенсивного варианта интервальной тренировки, в том числе упражнений, выполняемых в жестких режимах (3-й пульсовый режим, отдых между отрезками в сериях 5-20 с).

Эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости плавания. Например: 15 x 100 м в виде 3 x 100 с интенсивностью 50% от максимальной, затем 3 x 100 с интенсивностью 60-70%, 1 x 200 с интенсивностью 70-75%), затем 3 x 100 с интенсивностью 75-80%, 3 x 100 с интенсивностью 80-85%, 3 x 100 с интенсивностью 85-90%. Нужно иметь в виду, что постепенное повышение мощности работы является важнейшим условием достижения МПК. Поэтому методическим правилом выполнения учебно - тренировочных серий для развития БВ-2 является удержание и даже некоторое повышение скорости плавания на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а также при преодолении средних и длинных отрезков в 3-м пульсовом режиме.

II зона (преимущественно аэробная направленность воздействия)

Нагрузки II зоны носят преимущественно аэробную направленность, находятся примерно на уровне порога анаэробного обмена или немного выше. Средняя продолжительность предельной непрерывной работы находится в пределах от 15 до 30 мин (последнее значение примерно соответствует уровню ПАНО).

Развитие аэробной выносливости к длительной работе у юных спортсменов в препубертатном и пубертатном возрасте базовая выносливость-1 (БВ-1) проводится с использованием плавания и других циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых в 1-м и 2-м пульсовых режимах. Средствами развития БВ-1 также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности. Средства ОФП являются достаточно эффективными для развития БВ-1 при работе с девочками до 12-13 лет и с мальчиками до 13-14 лет. При развитии БВ-1 средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях от 800 до 2000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (50-600 м) в пульсовых режимах 1 и 2. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»), способствует повышению ПАНО. Это основная форма тренировки для юных спортсменов 10-11 лет. Спортсмены данных возрастных групп выполняют упражнения на развитие БВ-1 с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 с и более), что позволяет эффективно работать над техникой плавания. В более старших возрастах (12 лет и более) интервалы отдыха постепенно сокращаются. Основной объем работы на развитие БВ-1 выполняется кролем на груди. БВ-1 является предпосылкой для развития выносливости к работе на уровне МПК (БВ-2).

I зона (аэробная направленность воздействия)

Нагрузки I зоны носят только аэробную направленность, находятся ниже уровня порога анаэробного обмена. Продолжительность предельной непрерывной работы составляет свыше 30 мин. Работа в этой зоне может выполняться длительное время (до 2 ч и более), так как ее интенсивность невелика. Нагрузки этой зоны применяются на начальных этапах тренировки с целью создания базы выносливости, а в остальное время - в качестве компенсаторного плавания.

Развитие аэробной выносливости к длительной малоинтенсивной работе в зоне допороговых скоростей проводится с использованием циклических упражнений (плавание, бег, спортивная ходьба, гребля, лыжные гонки), выполняемых в 1-м пульсовом режиме. Средствами развития аэробной выносливости также могут быть учебно - тренировочные занятия в целом при условии постепенного повышения их моторной плотности, спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. При развитии аэробной выносливости средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях от 2000 до 5000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (400-1000 м) в 1-м пульсовом режиме. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание») и способствует повышению ПАНО.

К средствам специальной физической подготовки в воде относятся проплывание отрезков в координации, при помощи рук и ног, плавание на привязи на резиновом шнуре, в ластах, с лопатками, плавание и выполнение игровых упражнений с различными видами отягощений (тормозные устройства, браслеты, дополнительные плавательный костюм). Упражнения в единоборстве, технико-тактические упражнения с введением дополнительных (повышенных) сопротивлений и трудностей и др.

Техническая подготовка

Используются упражнения, направленные на совершенствование всего арсенала техники водного поло, повышения ее стабильности, вариативности, надежности и эффективности в единстве с развитием уровня тактического мастерства, основных физических качеств и морально-волевой подготовленности ватерполистов.

Тактическая подготовка

Используются упражнения, направленные на дальнейшее развитие игрового мышления и творческой инициативы игроков, их проявления в решении игровых задач групповых и командных тактических взаимодействий и комбинаций.

Примерное распределение материала в микроциклах тренировки групп спортивного совершенствования

Таблица № 16

Примерное распределение материала по преимущественной направленности в микроцикле общеподготовительного этапа подготовительного периода групп спортивного совершенствования

Таблица 16

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка, мин
понедельник	1	Скоростно-силовая подготовка: общеразвивающие упражнения, упражнения с отягощениями, беговые и прыжковые, игровые упражнения, в том числе с единоборством	60
	2	Развитие базовой выносливости средствами плавательной подготовки	45
	3	Техническая подготовка с использованием принципов круговой тренировки	60
вторник	1	Развитие общей выносливости: повторный и переменный бег, кроссовая подготовка Развитие специальных силовых качеств: выполнение упражнений на тренажерах	60
	2	Технико-тактическая подготовка: техника владения мячом в игровых упражнениях, способы передвижения, специальные приемы игрового плавания	60
среда	1	Развитие ловкости: акробатические упражнения эстафеты, упражнения с мячами	60
	2	Развитие базовой выносливости средствами плавательной подготовки	45 60

		Совершенствование индивидуального технического мастерства: техника владения мячом	
четверг	1	Развитие скоростно-силовых качеств: упражнения с отягощениями, беговые и прыжковые упражнения, спортивные игры с элементами единоборства	60
	2	Развитие базовой выносливости средствами плавательной подготовки Совершенствование техники владения мячом	45 60
пятница	1	Развитие специальных силовых качеств на тренажерах Мини-футбол	
	2	Технико-тактическая подготовка: способы передвижения, специальные приемы игрового плавания, техника владения мячом и приемы обороны в единоборствах и игровых упражнениях	60
суббота	1	Развитие общей выносливости: кроссовая подготовка, повторный и переменный бег Развитие специальных силовых качеств: упражнения на тренажерах	60 45
	2	Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях и тренировочных играх	60
воскресенье		Активный отдых и восстановительные мероприятия	

Таблица № 17

Примерное распределение материала по преимущественной направленности в микроцикле специально-подготовленного этапа подготовительного периода групп спортивного совершенствования 1 года подготовки

Таблица 17

Дни занятий	Преимущественная направленность	Дозировка, мин
понеделник	Развитие специальной выносливости средствами плавательной подготовки	46
	Совершенствование технического мастерства в сочетании с развитием ловкости	60
	Совершенствование тактических комбинаций: игровые упражнения в одни ворота	60
вторник	Развитие специальной выносливости средствами плавательной подготовки	45
		45

	Развитие специальной ловкости и координации с использованием упражнений с мячом	
	Совершенствование технико-тактического мастерства: специальные приемы игрового плавания и техника владения мячом в единоборстве и игровых упражнениях	60
среда	Развитие скоростных возможностей средствами плавательной подготовки	45
	Совершенствование технического мастерства - с учетом игровой специализации	60
	Совершенствование групповых тактических взаимодействий в нападении и защите	60
четверг	Развитие специальной выносливости средствами плавательной подготовки	45
	Совершенствование технического мастерства в сочетании с развитием выносливости	45
	Совершенствование групповых тактических взаимодействий в нападении и защите	75
пятница	Развитие специальных силовых качеств: упражнения на тренажерах	60
	Совершенствование технического мастерства: способы передвижения, специальные приемы игрового плавания, техника владения мячом в сочетании с развитием ловкости	60
	Совершенствование тактических комбинаций: игровые упражнения в одни ворота	60
суббота	Развитие специальной выносливости средствами плавательной подготовки	45
	Совершенствование технического мастерства с учетом игровой специализации	60
	Технико-тактическая подготовка в тренировочных играх	60
воскресенье	Активный отдых и восстановительные мероприятия	

Таблица № 18

Примерное распределение материала по преимущественной направленности в микроцикле соревновательного периода групп спортивного совершенствования 1 года подготовки

Таблица 18

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка, мин
пон едел ьни	1	Развитие скоростно-силовых качеств	45

		средствами плавательной подготовки, упражнений в единоборстве Развитие ловкости и координации с использованием игровых упражнений и упражнений с мячом	45
	2	Совершенствование игровых взаимодействий в игровых упражнениях в одни ворота	60
вторник	1	Развитие скоростных возможностей средствами плавательной подготовки Совершенствование технического мастерства с учетом отмеченных недостатков и сильных сторон подготовленности упражнений на тренажерах	45 45
	2	Совершенствование групповых и командных тактических действий по избранной системе игры	60
среда	1	Развитие скоростной выносливости средствами плавательной подготовки Совершенствование технического мастерства с учетом игрового амплуа	45 45
	2	Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях с различными заданиями и ограничениями	75
четверг	1	Развитие скоростных возможностей средствами плавательной подготовки Совершенствование технического мастерства с использованием принципов круговой тренировки	30 60
	2	Совершенствование тактических комбинаций в игровых упражнениях в одни ворота	60
пятница	1	Развитие скоростно-силовых качеств средствами плавательной подготовки Техническая подготовка с использованием принципов круговой тренировки	45 45
	2	Совершенствование тактических комбинаций в игровых упражнениях в одни ворота	60
суббота	1	Развитие скоростных качеств средствами плавательной подготовки Техническая подготовка с использованием принципов круговой тренировки	45 45
	2	Технико-тактическая подготовка в тренировочных играх	60

воскресенье	Активный отдых и восстановительные мероприятия
-------------	--

Таблица № 19

Примерное распределение материала по преимущественной направленности в микроцикле общеподготовительного этапа подготовительного периода группы спортивного совершенствования 2-го года подготовки

Таблица 19

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка, мин
понедельник	1	Развитие общей выносливости: кроссовая или лыжная подготовка	60
	2	Развитие базовой выносливости средствами плавательной подготовки Техническая подготовка с использованием круговой тренировки	45 30
вторник	1	Развитие скоростно-силовых качеств в беговых и прыжковых упражнениях с отягощениями	60
	2	Развитие базовой выносливости средствами плавательной подготовки Техническая подготовка с использованием круговой тренировки	45 30
среда	1	Развитие ловкости: акробатические упражнения, эстафеты, игры, упражнения с мячами на суше Развитие специальной выносливости средствами плавательной подготовки	60 45
	2	Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях	75
четверг	1	Мини-футбол Развитие специальной выносливости средствами плавательной подготовки	60 60
	2	Совершенствование технического мастерства с использованием круговой тренировки и упражнений в единоборстве	75
пятница	1	Развитие ловкости: акробатические упражнения, эстафеты, игры, упражнения с мячами на суше Развитие специальной выносливости средствами плавательной подготовки	60 45

	2	Технико-тактическая подготовка в товарищеских играх	90
суббота	1	Развитие скоростно-силовых качеств в упражнениях с отягощениями, беговых и прыжковых упражнениях Развитие специальной выносливости средствами плавательной подготовки	60 45
	2	Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях	60
воскресенье	1	Теория. Инструкторская и судейская практика. Восстановительные мероприятия	75

Таблица № 19

Примерное распределение материала по преимущественной направленности в микроцикле специально-подготовительного этапа подготовительного периода групп спортивного совершенствования 2-го года подготовки

Таблица 19

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка, мин
понедельник	1	Развитие специальной выносливости, скоростных возможностей средствами плавательной подготовки Техническая подготовка с использованием круговой тренировки	45 45
	2	Совершенствование тактических комбинаций в «стандартных» ситуациях	60
вторник	1	Развитие скоростных возможностей средствами плавательной подготовки и специальных приемов игрового плавания. Совершенствование технического мастерства с учетом игровой специализации	30 45
	2	Технико-тактическая подготовка в контрольных играх	75
среда	1	Развитие скоростных возможностей и силовой выносливости средствами плавательной подготовки и специальных приемов игрового плавания	60
	2	Совершенствование тактики игры и функциональной подготовки игровые упражнения со специальной направленностью на совершенствование взаимодействий в связках и линиях	90

четверг	1	Развитие скоростных возможностей и скоростной выносливости средствами плавательной подготовки Техническая подготовка с использованием круговой тренировки	30 30
	2	Совершенствование технико-тактического мастерства в групповых взаимодействиях в наступлении и обороне	90
пятница	1	Развитие скоростных возможностей средствами плавательной подготовки Совершенствование технического мастерства с учетом игровой специализации	30 45
	2	Технико-тактическая подготовка в контрольных играх	75
суббота	1	Развитие скоростных возможностей средствами плавательной подготовки и специальных приемов игрового плавания	60
	2	Совершенствование технико-тактической подготовки в стандартных положениях и игровых упражнениях	90
воскресенье	1	Теория. Инструкторская и судейская практика Восстановительные мероприятия	75

Таблица № 20

Примерное распределение материала по преимущественной направленности в микроцикле соревновательного периода групп спортивного совершенствования 2-го года подготовки

Таблица 20

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка, мин
понедельник	1	Развитие скоростно-силовых качеств средствами плавательной подготовки и специальных упражнений Совершенствование технического мастерства с использованием принципов круговой тренировки	30 45
	2	Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях	75
вторник	1	Развитие скоростной выносливости средствами плавательной подготовки	30
		Совершенствование технического мастерства с использованием принципов круговой тренировки	30

	2	Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях с учетом игрового амплуа	90
среда	1	Развитие скоростной выносливости средствами плавательной подготовки Совершенствование технического мастерства с учетом игровой специализации	30 45
	2	Совершенствование тактических действий с учетом предстоящих соревнований	75
четверг	1	Развитие скоростных возможностей средствами плавательной подготовки и специальными средствами Развитие ловкости и координации в играх и упражнениях с мячом	30 45
	2	Совершенствование тактических взаимодействий с учетом предстоящих соревнований	75
пятница	1	Развитие скоростных возможностей средствами плавательной и технической подготовки Совершенствование технического мастерства с использованием принципов круговой тренировки	30 45
	2	Технико-тактическая подготовка с учетом предстоящих соревнований	75
суббота	1	Совершенствование технического мастерства с учетом игровой специализации Теория: установка на игру	60
	2	Технико-тактическая подготовка в контрольных играх	90
воскресенье	1	Теория: разбор проведенной игры Инструкторская практика. Восстановительные мероприятия	90

Таблица № 21

Примерное распределение материала по преимущественной направленности в микроцикле общеподготовительного этапа подготовительного периода групп спортивного совершенствования 3-го года подготовки

Таблица 21

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка, мин
пон едел ьни	1	Развитие общей выносливости или лыжная подготовка	75 45

		Совершенствование индивидуального технического мастерства с использованием круговой тренировки	
	2	Развитие базовой выносливости средствами плавательной подготовки Технико-тактическая подготовка: индивидуальные действия и групповые взаимодействия	60 30
вторник	1	Развитие силовых качеств: упражнения с отягощениями Развитие базовой выносливости средствами плавательной подготовки	75 60
	2	Технико-тактическая подготовка: индивидуальные действия и групповые взаимодействия	75
среда	1	Развитие общей выносливости кроссовая или лыжная подготовка Развитие специальных силовых качеств: упражнения на тренажерах	75 60
	2	Технико-тактическая подготовка: индивидуальные действия и групповые взаимодействия	75
четверг	1	Развитие силовых качеств упражнениями с отягощениями Развитие базовой выносливости средствами плавательной подготовки	75 60
	2	Технико-тактическая подготовка: индивидуальные действия и групповые взаимодействия	75
пятница	1	Развитие общей выносливости: кроссовая или лыжная подготовка, спортивные игры	90
	2	Развитие специальных силовых качеств: упражнения на тренажерах Технико-тактическая подготовка: индивидуальные действия и групповые взаимодействия	60 60
суббота	1	Развитие ловкости: акробатические упражнения, упражнения с мячами на суше, игры Развитие базовой выносливости средствами плавательной подготовки	75 60
	2	Технико-тактическая подготовка: индивидуальные действия и групповые взаимодействия в игровых упражнениях и тренировочных играх	75

воскресенье	1	Активный отдых и восстановительные мероприятия
-------------	---	--

Таблица № 22

Примерное распределение материала по преимущественной направленности в микроцикле специально-подготовительного этапа подготовительного периода групп спортивного совершенствования 3-го года подготовки

Таблица 22

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка, мин
понедельник	1	Мини-футбол Развитие специальной выносливости средствами плавательной подготовки	60 45
	2	Технико-тактическая подготовка: техника владения мячом в круговой тренировке, тактические взаимодействия в игровых упражнениях в одни ворота	105
вторник	1	Развитие специальной выносливости средствами плавательной подготовки и технико-тактических упражнений Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом игровой специализации	75 45
	2	Тактическая подготовка: взаимодействия в комбинациях по реализации стандартных положений и игровых упражнений	90
среда	1	Ручной мяч Развитие специальных скоростно-силовых качеств средствами плавательной подготовки, а также и специальными упражнениями на технику	60 45
	2	Технико-тактическая подготовка: техника владения мячом в круговой тренировке, тактические взаимодействия в игровых упражнениях в одни ворота	105
четверг	1	Баскетбол Развитие специальной выносливости средствами плавательной подготовки	60 60
	2	Технико-тактическая подготовка: техника владения мячом в круговой тренировке,	90

		тактические взаимодействия в игровых упражнениях в одни и двое ворот	
пятница	1	Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом игровой специализации Развитие специальной выносливости средствами плавательной подготовки и специальных технико-тактических упражнений	45 75
	2	Тактическая подготовка взаимодействия в групповых и командных комбинациях по реализации стандартных положений и в игровых упражнениях	90
суббота	1	Развитие скоростных возможностей средствами плавательной подготовки Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом игровой специализации	30 60
	2	Технико-тактическая подготовка в товарищеских играх	75
воскресенье	1	Инструкторская и судейская практика Восстановительные мероприятия	45

Таблица № 22

Примерная схема организации занятия и соревновательном периоде подготовки групп спортивного совершенствования 3-го года подготовки.

В зависимости от системы проведения соревнований, итогов выступлений, а также по мере проведения игр соотношение и распределение тренировочного времени в занятии может меняться.

Таблица 22

№ занятий	содержание	Дозировка, мин
1 (утро)	Разбор проведенной игры	25-30
	Плавательная подготовка	30
	Техническая подготовка в круговой тренировке	30
	Тактическая подготовка: совершенствование взаимодействий по устранению недостатков, выявленных в процессе соревнований, и по закреплению тактических комбинаций	30-45
2 (вечер)	Установка на игру	25-30
	Комплекс ОРУ на суше и специальных технических упражнений с мячом	20

	Разминка средствами плавательной подготовки, специальные приемы игрового плавания	20-35
	Разминка средствами технико-тактической подготовки	20
	Календарная игра	

Основы методики начального обучения технике владения мячом

В процессе обучения отдельному двигательному действию до стадии навыка можно выделить три этапа. На первом этапе происходит начальное разучивание и вырабатывается умение воспроизводить действие в общей форме. Второй этап характеризуется детальным разучиванием, и умение постепенно переходит в навык. На третьем этапе двигательное действие закрепляется и совершенствуется до формирования прочного навыка.

При обучении технике спортивных способов плавания используются традиционные методики обучения, применяемые в водных видах спорта. Особенностью обучения в водном поло является параллельная работа над освоением способов передвижения и приемами техники владения мячом.

Учитывая общепедагогические дидактические принципы, процесс обучения приемам техники владения мячом основан на определенной последовательности упражнений для каждого технического действия, обеспечивающей постепенное усложнение и приближение к должной структуре осваиваемого двигательного действия. Общая последовательность упражнений такова: на суше (подводящие); в воде с опорой на мелкое место; в воде с опорой на воду; без мяча (подводящие); с мячом; без передвижения; с передвижением.

Непосредственный подбор этих упражнений для каждого технического действия обуславливается несколькими факторами. Важнейшим из них является сложность двигательного действия при выполнении приема. Так, при освоении такого технически сложного приема, как «толчок мяча», можно выделить 12 последовательно изучаемых групп упражнений (табл. 43).

Таблица № 23

Последовательность групп обучающих упражнений для освоения приема «толчок мяча»

Таблица 23

группа	Условие выполнения упражнений	Номер упражнения
1	Без мяча (имитация) на суше без передвижения	1-3
2	Без мяча (имитация) на суше с элементами передвижений	4-5
3	С мячом на суше, стоя на месте	6-17
4	С мячом на суше с элементами передвижений	18-22
5	В воде с опорой на мелкое место без мяча (имитация) на месте	23-34
6	В воде с опорой на мелкое место без мяча (имитация) с элементами передвижений	35-38
7	В воде с опорой на мелкое место с мячом на месте	39-44

8	В воде с опорой на мелкое место с мячом с элементами передвижений	45,18
9	С опорой на воду без мяча на месте	49-54
10	С опорой на воду без мяча с элементами передвижений	55-56
11	С мячом с опорой на воду на месте	57-62
12	С мячом с опорой на воду с элементами передвижений	63-74

1. Стоя на месте, наклон вперед; левая рука впереди в положении захвата; правая рука вытянута вперед ладонью вверх; имитация гребковых движений левой рукой с фиксацией в и. п. через 4-3-2 цикла движений руками; при фиксации правой левая рука продолжает движения (то же при фиксации правой руки левая продолжает гребковые движения);
2. Стоя на месте, наклон вперед; правая рука согнута в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх; левая рука впереди в положении захвата; выполнить имитацию гребковых движений левой рукой (то же правой рукой);
3. Стоя на месте, наклон вперед, правая рука согнута в локтевом суставе, кисть около головы, ладонью вверх; выполнить гребковые движения левой рукой с имитацией выталкивания мяча с ладони правой руки (то же с выталкиванием мяча с ладони левой руки);
4. В движении по залу, наклон вперед. Передвигаться с имитацией гребковых движений руками, как при плавании кролем (на один шаг правой ноги - гребок левой руки; на один шаг левой ноги - гребок правой руки);
5. В движении по залу, наклон вперед. Выполнить гребковые движения левой рукой с имитацией выталкивания мяча с ладони правой руки (то же с выталкиванием мяча с ладони левой руки);
6. Стоя на месте, наклон вперед; правая рука согнута в локтевом суставе, кисть около головы с мячом на ладони. Выполнить гребковые движения левой рукой с выталкиванием мяча с ладони правой руки (то же с выталкиванием мяча с ладони левой руки);
7. Стоя на месте, наклон вперед; правая рука согнута в локтевом суставе, кисть около головы с мячом на ладони. Выполнить подброс мяча правой рукой в сочетании с гребковыми движениями левой руки и выталкиванием мяча кистью (то же в сочетании с гребковыми движениями правой руки);
8. Стоя на месте, наклон вперед, правая рука согнута в локтевом суставе, кисть около головы с мячом на ладони, взять мяч левой рукой с поворотом кисти и выполнить выталкивание;
9. Стоя на месте, выполнить удары мяча об пол за счет движений кистью правой руки (то же за счет движений кистью левой руки);
10. Стоя на месте, выполнить удары мяча об пол за счет движений кистью и предплечьем правой руки (то же за счет движений кистью и предплечьем левой руки);
11. Стоя на месте, выполнить удары двумя мячами об пол за счет движений одновременно правой и левой рукой;

12. Стоя на месте, выполнить удары двумя мячами об пол за счет движений попеременно правой и левой рукой;
13. Стоя на месте, выполнить жонглирование двумя мячами;
14. Стоя на расстоянии 2 м в паре с партнером, выполнить прием-передачу мяча правой рукой (то же левой рукой);
15. Стоя на расстоянии 2 м в паре с партнером, выполнить прием-передачу двумя мячами одновременно правой и левой рукой (то же выполнить прием-передачу двумя мячами попеременно правой и левой рукой);
16. Стоя на расстоянии 2 м в паре с партнером, выполнить подброс мяча правой рукой в сочетании с проносом левой руки выталкиванием мяча кистью (то же выполнить подброс мяча левой рукой);
17. Стоя на расстоянии 2 м в паре с партнером, правую руку согнуть левой рукой с поворотом кисти и выполнить выполнить выталкивание партнеру;
18. В движении по залу выполнить, баскетбольное ведение мяча правой рукой (то же левой рукой);
19. В движении по залу выполнить баскетбольное ведение мяча попеременно правой и левой рукой;
20. В движении по залу выполнить баскетбольное ведение двух мячей одновременно правой и левой рукой;
21. Выполнить ведение двух мячей попеременно правой и левой рукой сдвижением по залу и передачей мячей партнеру после отскока от пола (то же одновременно правой и левой рукой);
22. Выполнить жонглирование двумя мячами в движении по залу и с передачей мячей партнеру после подбрасывания;
23. Стоя на дне бассейна с опорой на дно, наклон вперед до касания плечами поверхности воды; левая рука вытянута вперед ладонью вверх, правая рука впереди в положении захвата. Выполнить имитацию гребковых движений правой рукой;
24. Стоя на дне бассейна с опорой на дно, наклон вперед до касания плечами поверхности воды; правая рука вытянута вперед ладонью вверх, левая рука впереди в положении захвата. Выполнить имитацию гребковых движений левой рукой;
25. Стоя на дне бассейна с опорой на дно, наклон вперед до касания плечами поверхности воды; левая рука согнута в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх, правая рука впереди в положении захвата. Выполнить имитацию гребковых движений правой рукой;
26. Стоя на дне бассейна с опорой на дно, наклон вперед до касания плечами поверхности воды; правая рука согнута в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх, левая рука впереди в положении захвата. Выполнить имитацию гребковых движений левой рукой;
27. Стоя на дне бассейна с опорой на дно, наклон вперед до касания плечами поверхности воды; левая рука согнута в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх приподнята над водой. Выполнить имитацию гребковых движений правой рукой;

28. Стоя на дне бассейна с опорой на дно, наклон вперед до касания плечами поверхности воды; правая рука согнута в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх приподнята над головой. Выполнить имитацию гребковых движений левой рукой;
29. Стоя на дне бассейна с опорой на дно в наклоне, левую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх приподнять над водой. Выполнить гребковые движения правой рукой с имитацией выталкивания мяча с ладони левой руки на каждый гребок;
30. Стоя на дне бассейна с опорой на дно в наклоне. Правую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх приподнять над водой. Выполнить гребковые движения левой рукой с имитацией выталкивания мяча с ладони правой руки на каждый гребок;
31. Стоя на дне бассейна в наклоне с опорой на дно, левую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх приподнять над водой. Выполнить гребковые движения правой рукой с имитацией выталкивания мяча с ладони левой руки на каждый второй гребок;
32. Стоя на дне бассейна в наклоне с опорой на дно, правую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх приподнять над водой. Выполнить гребковые движения левой рукой с имитацией выталкивания мяча с ладони правой руки на каждый третий гребок;
33. Стоя на дне бассейна в наклоне с опорой на дно, левую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы с мячом на ладони приподнять над водой. Выполнить гребковые движения правой рукой с имитацией выталкивания мяча с ладони левой руки на каждый гребок;
34. Стоя на дне бассейна в наклоне с опорой на дно, правую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы с мячом на ладони приподнять над водой. Выполнить гребковые движения левой рукой с имитацией выталкивания мяча с ладони правой руки на каждый второй гребок;
35. После подплывания к мячу с опорой на дно выполнить имитацию выталкивания мяча правой рукой с ладони левой руки;
36. После подплывания к мячу с опорой на дно выполнить имитацию выталкивания мяча левой рукой с ладони правой руки;
37. После ведения мяча с опорой на дно выполнить имитацию выталкивания мяча правой рукой с ладони левой руки.
38. После ведения мяча с опорой на дно выполнить имитацию выталкивания мяча левой рукой с ладони правой руки;
39. Стоя на дне бассейна с опорой на дно в наклоне, левую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх приподнять над водой. Выполнить гребковые движения правой рукой с выталкиванием мяча с ладони левой руки на каждый гребок;
40. Стоя на дне бассейна с опорой на дно в наклоне, правую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх приподнять над водой.

Выполнить гребковые движения левой рукой с выталкиванием мяча с ладони правой руки на каждый гребок;

41. Стоя на дне бассейна в наклоне с опорой на дно, левую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх приподнять над головой. Выполнить гребковые движения правой рукой с выталкиванием мяча с ладони левой руки на каждый второй гребок;

42. Стоя на дне бассейна в наклоне с опорой на дно, правую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх приподнять над водой. Выполнить гребковые движения левой рукой с выталкиванием мяча с ладони правой руки на каждый третий гребок;

43. Стоя на дне бассейна в наклоне с опорой на дно, левую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы с мячом на ладони приподнять над головой. Выполнить гребковые движения правой рукой с выталкиванием мяча с ладони левой руки на каждый гребок;

44. Стоя на дне бассейна в наклоне с опорой на дно, правую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы с мячом на ладони приподнять над водой. Выполнить гребковые движения левой рукой с выталкиванием мяча с ладони правой руки на каждый второй гребок;

45. После подплывания к мячу с опорой на дно выполнить выталкивание мяча правой рукой с ладони левой руки;

46. После подплывания к мячу с опорой на дно выполнить выталкивание мяча левой рукой с ладони правой руки;

47. После ведения мяча с опорой на дно выполнить выталкивание мяча правой рукой с ладони левой руки;

48. После ведения мяча с опорой на дно выполнить выталкивание мяча левой рукой с ладони правой руки;

49. Плавая на месте без опоры на дно на расстоянии 3 м лицом друг к другу, выполнить имитацию толчка мяча правой рукой;

50. Плавая на месте без опоры на дно на расстоянии 3 м, выполнить имитацию толчка мяча поочередно правой и левой рукой;

51. Плавая на месте в горизонтальном положении без опоры на дно, выполнять имитацию захвата мяча кистью, притапливания его согнутой в локтевом суставе рукой, приподнимания над водой с последующим поворотом кисти ладонью наружу и осуществления толчка мяча партнеру;

52. Плавая на месте без опоры на дно, выполнить имитацию толчка мяча с поворотом кисти вперед, на определенное расстояние;

53. Плавая на месте без опоры на дно, выполнить имитацию подбрасывания мяча правой рукой с последующим толчком левой руки в указанном направлении;

54. Лежа на воде без опоры на дно, левую руку согнуть в локтевом суставе, кисть ладонью вверх около головы, правая рука впереди в положении захвата. Плавание при помощи движения ног кролем и гребка правой рукой с выполнением во время проноса движения, имитирующего выталкивание мяча с ладони левой руки;

55. Лежа на воде без опоры на дно, суставе, кисть ладонью вверх около головы, левая рука впереди в положении захвата. Плавание при помощи движения ног кролем и гребка левой рукой с выполнением во время проноса движения, имитирующего выталкивание мяча с ладони правой руки;
56. Плавать на месте без опоры на дно на расстоянии 3 м лицом друг к другу, выполнить толчок мяча правой и левой рукой;
57. Плавать на месте без опоры на дно на расстоянии 3 м в группе из 3-5 человек, выполнить толчок мяча поочередно правой и левой рукой;
58. Тренировка парами в подборе мяча снизу при выбрасывании спорного броска между игроками с последующей передачей мяча толчком с подбрасыванием его из воды;
59. Плавать на месте в горизонтальном положении без опоры на дно, выполнить захват мяча кистью, притапливание его согнутой в локтевом суставе рукой, приподнимание над водой с последующим поворотом кисти ладонью наружу и осуществить толчок мяча партнеру;
60. Плавать на месте без опоры на дно, выполнить толчок мяча с поворотом кисти вперед (на определенное расстояние);
61. Плавать на месте без опоры на дно, выполнить подбрасывание мяча правой рукой с последующим толчком левой руки в указанном направлении;
62. Лежа на воде без опоры на дно, левую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы с мячом на ладони приподнять над водой. Выполнить во время проноса правой руки выталкивание мяча с ладони левой руки. Плавание при помощи движения ног кролем (брассом) и гребка правой рукой;
63. Лежа на воде без опоры на дно, правую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы с мячом на ладони приподнять над водой. Выполнить во время проноса левой руки выталкивающее движение мяча с ладони правой руки. Плавание при помощи движения ног кролем (брассом) и гребка левой руки;
64. После подплывания к мячу без опоры на дно выполнить толчок мяча правой рукой с ладони левой руки в координации с плавательными движениями;
65. После подплывания к мячу без опоры на дно выполнить толчок мяча левой рукой с ладони правой руки в координации с плавательными движениями;
66. После ведения мяча без опоры на дно выполнить толчок мяча правой рукой с ладони левой руки в координации с плавательными движениями;
67. После ведения мяча без опоры на дно выполнить толчок мяча левой рукой с ладони правой руки в координации с плавательными движениями;
68. После ведения мяча по направлению к воротам с расстояния 3 м выполнить толчок мяча правой рукой;
69. После ведения мяча по направлению к воротам с расстояния 3 м выполнить толчок мяча левой рукой;
70. Выполнить упражнение в движении: занимающиеся располагаются попарно. Один из игроков, готовясь выполнить толчок мяча, начинает продвигаться с мячом, а партнер уплывает от него кролем на спине. Поймав в таком положении мяч, партнер

перед толчком, в свою очередь, плывет кролем в сторону товарища, а тот удаляется от него лежа на спине и готовится принять мяч;

71. В движении выполнить передачу мяча толчком с поворотом кисти партнерам, расположенным по кругу на определенном расстоянии друг от друга;

72. В движении выполнить передачу мяча толчком с подбрасыванием партнерам, расположенным на определенном расстоянии друг от друга;

73. В движении выполнить ведение мяча и любой толчок (с поворотом кисти, с подбрасыванием, прямой) в ворота с сопротивлением условного противника.

Отдельные наиболее сложнокоординационные приемы техники владения мячом требуют обучающих упражнений из каждой ступени. В зависимости от сложности приема и уровня подготовленности обучающихся упражнения отдельных ступеней могут не применяться.

Практические занятия для групп высшего спортивного мастерства

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения для совершенствования силы, гибкости, выносливости, координации и быстроты. Беговые, прыжковые упражнения, метания. Тяжелоатлетические упражнения для совершенствования силовых способностей. Кроссовая или лыжная подготовка. Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Основу средств СФП на этапе ВСМ составляют учебно - тренировочные упражнения плавательной подготовки.

К средствам СФП в воде относятся: упражнения с преодолением сопротивления резиновых амортизаторов; различные виды транспортировок партнера (кроль, брасс, тренджен); силовые и скоростно-силовые сопротивления партнера, имитирующие и моделирующие игровые единоборства; выполнение игровых упражнений с различными видами отягощений (тормозные устройства, пояса отягощения, браслеты, дополнительный плавательный костюм, плавание в одежде, перемещения в воде с дополнительным грузом).

Технико-тактические упражнения на ограниченной или увеличенной игровой площади. Контроль мяча на время или количество передач. Игровые упражнения в одни ворота с уменьшенным количеством игроков (2x2, 3x3, 4x4, 5x5) с введением дополнительных (повышенных) сопротивлений и трудностей и др.

На суше. Упражнения с медболами, утяжеленными и ватерпольными мячами. Упражнения на специальных тренажерах «Экзерджени», Хюттеля-Мертенса, «Миниджим», «Спорт мастер». Упражнения с резиновыми амортизаторами, моделирующими структуру специфических движений плавания, бросков, перемещений, единоборств.

Техническая подготовка

Индивидуализация процесса тренировки по совершенствованию уровня технического мастерства на этапе ВСМ подразумевает применение упражнений в зависимости от амплуа игрока. Наряду с использованием в общекомандных тренировках упражнений, направленных на совершенствование всего арсенала техники водного поло, повышения ее стабильности, вариативности, надежности и эффективности, большое внимание уделяется отработке тех технических действий,

которые ватерполист, решая общекомандные задачи, наиболее часто применяет в соревновательной деятельности, а также так называемых «коронки», т.е. приемов, наиболее характерных, успешно применяемых игроком.

Тактическая подготовка

Групповые и командные технико-тактические взаимодействия и комбинации по совершенствованию оборонительных построений прессинга, зональной и смешанной систем тактики и атакующих комбинаций по их преодолению. Упражнения по совершенствованию тактических взаимодействий в равных составах, при численном неравенстве и в контратакующих комбинациях.

Совершенствование индивидуального технико-тактического арсенала ватерполистов на конкретных игровых позициях в обороне и нападении в зависимости от игровых амплуа и функций. Упражнения, направленные на развитие игрового мышления и творческой инициативы игроков.

Интегральная подготовка

Основу этого раздела тренировки составляют избранные соревновательные упражнения. Значительно возрастает доля тренировочных и контрольных игр, направленных на моделирование условий, соответствующих предстоящим соревнованиям.

Рекомендуется подбирать соперника для спарринга в зависимости от этапа подготовки, задач на предстоящие соревнования, соотношения сил, формулы проведения предстоящих соревнований.

При планировании спарринг-игр накануне официальных турниров важно правильно дозировать их количество. Недостаточное количество и, следовательно, дефицит интегральной подготовленности может негативно сказаться в дебюте официальных соревнований, к началу которых ватерполисты не достигнут оптимального уровня готовности.

Напротив, излишнее количество спарринг-игр или подмена ими целенаправленного учебно - тренировочного процесса технико-тактической подготовки может негативно сказаться на финише соревнований. Мастерство тренера заключается в умении найти оптимальные значения объемов средств интегральной подготовки команды, используя при этом инструментальные методики обследования.

15. Учебно-тематический план содержит:

- перечень разделов, тем
- объем времени в год
- оформляется на каждый этап спортивной подготовкой, представляет собой таблицу.

(приведен в приложении № 4 к Программе).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "водное поло" основаны на особенностях вида спорта "водное поло" и его спортивных дисциплин. Номер - код вида спорта водное поло во всероссийском реестре видов спорта - 0050002611Я, дисциплина водное поло,

номер-код дисциплины - 0050012611Я. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "водное поло", по которым осуществляется спортивная подготовка, а так же соблюдение гендерных особенностей занимающихся.

«Водное поло» - командная спортивная игра в воде, в процессе которой спортсмены двух команд стремятся забросить мяч в ворота соперника и не пропустить в свои.

Для мужчин игровое поле - 30x20 м, глубина воды не менее 2,2 м, ворота - 3x0,9 м. Окружность мяча для игры в водное поло составляет 68-71 см. Не разрешается пользоваться мячами со шнуровкой. Вес мяча - 400-450 г.

Для женщин - соответственно 25x17 м, 1,8 м, 3x0,9 м, 63-65 см, 350-400 г. Для смазки кожаных мячей применяется специальный жир или воск. С 1967 г. введены пластмассовые мячи, за которыми вообще не требуется ухода. В команде участвуют по 7 человек от каждой команды, всего в команде 13 человек. Играют 4 периода чистого времени с двухминутными перерывами.

Водное поло предъявляет высокие требования к уровню развития физических, морально-волевых качеств и интеллектуальных способностей занимающихся. Во время игры ватерполисты выполняют большой объем двигательных действий: много и быстро плавают с мячом и без мяча, передвигаются под водой; часто вступают в единоборства за обладание мячом или выгодной позицией, передают мяч друг другу и бросают его по воротам соперников, решая при этом разнообразные тактические задачи. Индивидуальные действия игроков направлены на решение общекомандной задачи, что вырабатывает у них чувство коллективизма и взаимовыручки. Игровая деятельность осуществляется в водной среде, то требует от ватерполистов совершенного владения всеми спортивными способами плавания и специальными приемами игрового плавания. В известном смысле водное поло является одной из самых прикладных спортивных игр, которая не только формирует жизненно важный навык плавания, но и максимально подготавливает к любым неожиданным ситуациям на воде. Хороший ватерполист может быть отличным пловцом-спасателем. Все сказанное подтверждает справедливость вывода о том, что увлекательная игра в мяч на воде является ценным средством физического воспитания и позволяет успешно решать задачи воспитательного, оздоровительного, прикладного и спортивно-зрелищного характера.

Основная цель игры состоит в том, чтобы забросить мяч в ворота соперников, не пропустив его при этом в свои. Соревнования по водному поло проводятся в плавательных бассейнах, на игровом поле прямоугольной формы размером 30 x 20 м. Длинные стороны поля называются **боковыми линиями**, короткие — **лицевыми**. Ворота, устанавливаемые в середине лицевых линий, имеют 2 боковые стойки, соединенные сверху перекладиной. Расстояние между стойками — 3 м; расстояние от воды до нижней грани перекладины — 0,90 м. Поле для игры разделено на две равные половины **средней линией**, которая так же, как лицевые линии, имеет белый цвет. **Линия ворот**, мысленно проводимая параллельно лицевой линии, выступает в поле на 0,30 м. Для обозначения 2, 4 и 7-метровых зон на боковых линиях, на

соответствующем расстоянии от лицевой линии, наносятся отметки соответственно красного, желтого и зеленого цветов.

Мяч для игры должен быть водонепроницаемым; длина его окружности — от 0,68 до 0,71 м, вес — от 400 до 450 г, давление внутри камеры — в пределах 90 — 97 кПа.

В игре участвуют две команды, состоящие из 7 игроков, одним из которых является вратарь. Заявочный состав команды на игру не должен превышать 13 игроков. Игра продолжается 28 мин «чистого времени» — 4 периода по 7 мин. Перерыв между периодами — 2 мин.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "водное поло" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "водное поло" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "водное поло".

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм

медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 10);

Таблица 10

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы электронные	штук	1
2	Ворота для водного поло	штук	2
3	Ворота для водного поло (юношеские)	штук	2
4	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	1
5	Доска для плавания	штук	15
6	Доска тактическая (макет игрового поля)	штук	2
7	Конус – указатель для разметки зон игрового поля	штук	18
8	Ласты	пара	15
9	Лопатки для плавания	штук	15
10	Мяч баскетбольный	штук	2
11	Мяч ватерпольный утяжеленный (женский)	штук	3
12	Мяч ватерпольный утяжеленный (мужской)	штук	3
13	Мяч гандбольный	штук	1
14	Мяч набивной (медицинбол) весом 1 кг	штук	2
15	Мяч набивной (медицинбол) весом 2 кг	штук	2
16	Мяч набивной (медицинбол) весом 3 кг	штук	2
17	Мяч набивной (медицинбол) весом 5 кг	штук	1
18	Мяч соревновательный для водного поло (юношеский)	штук	10
19	Мяч соревновательный для водного поло (женский)	штук	10
20	Мяч соревновательный для водного поло (мужской)	штук	10
21	Мяч тренировочный для водного поло (женский)	штук	15
22	Мяч тренировочный для водного поло (мужской)	штук	15
23	Мяч тренировочный для водного поло (юношеский)	штук	15
24	Мяч футбольный	штук	2
25	Перекладина гимнастическая	штук	2
26	Поплавки-вставки для ног	штук	15
27	Пояс для плавания с сопротивлением воды	штук	15
28	Пояс утяжелительный	штук	5
29	Разметка поля (дорожки)	комплект	1
30	Резиновый амортизатор для воды	штук	5
31	Резиновый амортизатор для суши	штук	15
32	Свисток судейский	штук	4
33	Секундомер электронный	штук	4
34	Секундомер электронный стационарный (30с)	штук	4
35	Сетка для ворот	штук	4
36	Сетка для мячей (стационарная)	штук	2
37	Сетка заградительная	штук	4
38	Скамейки гимнастические	штук	2
39	Сумка для мячей	штук	2
40	Табло электронное (основное)	штук	1
41	Тележка для мячей	штук	2
42	Щит (макет ворот)	штук	2

	спортивный									
12	Сумка спортивная	шт	-	-	1	1	1	1	1	1
13	Футболка с коротким рукавом	шт	1	1	1	1	1	1	1	1
14	Халат спортивный	шт	-	-	-	-	1	1	1	1
15	Шапочки для водного поло белые	Комп	1	1	2	1	2	1	2	1
16	Шапочки для водного поло темные	Комп.	1	1	2	1	2	1	2	1
17	Шапочка для плавания	шт	2	1	2	1	2	1	2	1
18	Шорты	шт	1	1	1	1	1	1	1	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность ГБУ ДО МО "СШОР по водным видам спорта" педагогическими, руководящими и иными работниками:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "водное поло", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников ГБУ ДО МО "СШОР по водным видам спорта":

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по

инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054)

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта». Работники направляются ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта» на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта».

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников.

- Федеральный закон от 02.12.2013 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 84.
- Приказ "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" от 03.08.2022 г. № 634.
- Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта водное поло: утверждено приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 г. № 1005.
- Приказ от 02.10.2012г. № 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».
- Приказ Минспорта России от 17.01.2019 года №27 «О внесении изменений в Общероссийские антидопинговых правил».
- Приказ Минспорта России от 27.01.2023 г. №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
- Федеральный закон от 30.04.2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Ю.В.Колосов. Подготовка ватерполиста (учебное издание). - М., 2003.
- Фролов С.Н., Попов О.И., Чистова Н.А. Водное поло: Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «водное поло». – М., 2016.

- Фролов С.Н., Попов О.И., Чистова Н.А. Водное поло: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и школ высшего спортивного мастерства. - М: Советский спорт, 2005.
- А.П.Гильд, Б.А. Гойхман, Ф.М.Малышев. Тренировка ватерполиста. - М.: ФиС,1966.
- М.М.Рыжак, В.В.Михайлов. Водное поло. - М.: ФиС, 1977.
- С.Н.Фролов. Методика начального обучения технике владения мячом в водном
- Поло (Метододические разработки) - М.: Альянс-Н, 1996.
- В.Н.Чернов, О.П.Топышев, М.И.Кочубей. Особенности подготовки спортсменов - ватерполистов в учебно-тренировочных группах ДЮСШ(Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). - Львов.: Львов. Полиграфический техникум, 1988.
- И.П.Штеллер. Наступление - тактика победы. - М.: ФиС, 1968.
- И.П.Штеллер. Водное поло (Учебное издание). - М.: ФиС, 1981.
- Фролов, Чистова: Водное поло. Спортивная подготовка. Начальный этап. Учебное пособие. - 2022г.
- Олимпийская энциклопедия. Том 2. Водные виды спорта, 2010

Перечень Интернет-ресурсов.

- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Московской области [Электронный ресурс]. URL: <http://mst.mosreg.ru/>
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»[Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>
- Официальный сайт Всероссийской спортивной общественной организации «Федерация водного поло России» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.waterpolo.ru/>

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «водное поло»

**Примерный годовой план-график учебно - тренировочных занятий на этапе
начальной подготовки до года**

Содержание занятий	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
ОФП	9-13	9-13	9-12	10-12	9-12	10-12	9-13	10-12	9-12	9-12	8-12	9-12	111-147
СФП	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	3-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	3-4	45-59
Участие в спортивных соревнованиях													-
Техническая подготовка	3-4	3-4	3-4	3-4	2-4	2-3	2-4	2-4	2-4	2-3	2-3	2-3	28-44
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-5	4-5	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	3-4	3-4	3-4	3-4	40-52
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Всего часов	21-28	21-28	20-26	21-26	19-26	19-25	20-28	21-27	19-26	19-25	17-24	17-23	234-312
Недельная нагрузка													
4,5-6													
Максимальная продолжительность одного учебно - тренировочного занятия в часах													
2													
Наполняемость групп (человек)													
12													

**Примерный годовой план-график учебно - тренировочных занятий на этапе
начальной подготовки свыше года**

Содержание занятий	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
ОФП	13-17	13-17	13-17	12-16	12-16	12-16	12-17	12-17	12-16	12-16	12-16	12-16	147-197
СФП	5-7	5-7	5-7	5-6	5-6	5-6	5-7	5-7	5-7	5-7	5-6	4-6	59-79
Участие в спортивных соревнованиях							3-4		3-4				6-8
Техническая подготовка	3-4	4-5	4-4	4-5	4-4	4-5	3-4	4-5	3-4	4-5	3-4	4-5	44-54
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-6	5-6	5-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-5	4-5	50-70
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	0-1	0-1					6-8
Всего часов	26-35	28-36	28-35	27-34	26-33	26-34	27-39	25-36	27-37	25-34	24-31	24-32	312-416
Недельная нагрузка													
6-8													
Максимальная продолжительность одного учебно - тренировочного занятия в часах													
2													
Наполняемость групп (человек)													
12													

**Примерный годовой план-график учебно - тренировочных занятий на учебно - тренировочном этапе (этап спортивной специализации)
до трех лет**

Содержание занятий	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
ОФП	7-10	7-10	7-10	7-10	7-9	7-9	7-10	7-10	7-10	7-10	7-9	7-9	84-116
СФП	7-10	7-10	7-10	7-10	7-9	7-9	7-10	7-10	7-10	7-10	7-9	6-9	83-116
Участие в спортивных соревнованиях		3-4	3-4	3-4		3-4	3-4		0-3				15-23
Техническая подготовка	18-25	19-26	19-25	18-26	18-25	18-26	18-25	18-26	18-25	18-26	18-25	18-26	218-306
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8-12	9-12	9-12	9-12	8-11	8-11	9-12	8-12	8-12	8-11	8-11	8-11	100-139
Инструкторская и судейская практика	1-2	1-2	1-2	1-2	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1			10-14
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2	1-2	1-2	1-2	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1			10-14
Всего часов	42-61	47-66	47-65	46-66	42-56	45-61	46-63	42-60	42-62	42-59	40-54	39-55	520-728
Недельная нагрузка													
10-14													
Максимальная продолжительность одного учебно - тренировочного занятия в часах													
3													
Наполняемость групп (человек)													
12													

Примерный годовой план-график учебно - тренировочных занятий на учебно - тренировочном этапе (этап спортивной специализации) свыше трех лет

Содержание занятий	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
ОФП	10-11	10-11	10-11	10-11	9-11	9-11	10-11	10-11	10-11	10-11	9-11	9-10	116-131
СФП	8-9	8-9	8-9	8-9	7-8	7-8	8-9	8-9	8-9	8-9	7-8	7-8	92-104
Участие в спортивных соревнованиях	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	6-6	6-6	6-6				42-48
Техническая подготовка	28-32	28-31	28-31	28-31	28-31	27-31	28-31	28-31	28-31	28-32	27-31	27-31	333-374
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18-21	18-21	18-21	18-20	19-20	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20	217-243
Инструкторская и судейская практика	1-2	2-2	2-2	2-2	1-1	2-2	1-2	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	16-18
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2	2-2	2-2	2-2	1-1	2-2	1-2	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	16-18
Всего часов	70-82	72-81	72-81	72-80	69-77	69-79	72-81	72-79	72-79	66-74	63-72	63-71	832-936
Недельная нагрузка													
16-18													
Максимальная продолжительность одного учебно - тренировочного занятия в часах													
3													
Наполняемость групп (человек)													
12													

Примерный годовой план-график учебно - тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Содержание занятий	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
ОФП	9-10	9-11	9-10	9-11	8-10	8-11	9-10	9-11	9-10	9-11	8-10	8-11	104-126
СФП	12-13	12-14	11-13	11-14	11-13	11-14	12-13	11-14	11-13	11-14	11-13	11-14	135-162
Участие в спортивных соревнованиях	5-6	5-6	5-6	6-7	5-6	5-6	6-7	5-6	5-7	5-6	5-6	5-6	62-75
Техническая подготовка	34-41	34-41	34-41	34-40	34-41	34-40	34-41	34-40	34-41	34-40	33-41	33-40	406-487
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22-27	23-27	23-27	23-27	22-27	23-27	22-27	23-27	22-27	23-27	22-27	23-27	271-324
Инструкторская и судейская практика	2-2	2-2	2-2	2-2	2-2	2-2	2-2	2-2	2-2	2-2	0-2	0-2	20-24
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-4	4-5	3-4	4-5	3-4	4-4	3-4	4-4	3-4	4-4	3-4	4-4	42-50
Всего часов	87-103	89-106	87-103	89-106	85-103	87-104	88-104	88-104	86-104	88-104	82-103	84-104	1040-1248
Недельная нагрузка													
20-24													
Максимальная продолжительность одного учебно - тренировочного занятия в часах													
4													
Наполняемость групп (человек)													
6													

Примерный годовой план-график учебно - тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства

Содержание занятий	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
ОФП	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	126
СФП	13	14	13	14	13	14	13	14	13	14	13	14	162
Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	7	6	6	7	6	7	6	6	6	75
Техническая подготовка	41	41	41	40	41	40	41	40	41	40	41	40	487
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	324
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	50
Всего часов	103	106	103	106	103	104	104	104	104	104	103	104	1248
Недельная нагрузка													
24													
Максимальная продолжительность одного учебно - тренировочного занятия в часах													
4													
Наполняемость групп (человек)													
4													

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «водное поло»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и	В течение

		<p>восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - формирование рационального питания для детей и подростков, занимающихся спортом. - Питьевой режим. Особенности водно-солевого баланса юных спортсменов. - Роль питания в сохранении здоровья и высоких спортивных достижений спортсменов. - Организации питания на разных этапах тренировочного и соревновательного периодов. 	года
2.3	Технологические приёмы здоровьесбережения	<p>Ознакомление с основными технологическими приемами здоровьесбережения</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплекс упражнений на растяжку и гибкость - динамические паузы - для глаз - для осанки - профилактика плоскостопия - самомассаж, точечный массаж 	
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных 	В течение года

		праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Работа с родителями		
5.1	Родительское собрание в группах	- Ознакомление родителей с правилами и порядком учебно- тренировочного процесса - Консультации с родителями по организации режима для спортсменов. Советы родителям «Шесть правил здоровья» - Родительское собрание по теме: «Что необходимо знать о закономерностях регулярных учебно-тренировочных занятий.	В течении года

Приложение № 3
к примерной дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта
«водное поло», утвержденной приказом

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Антидопинговая викторина «Играй честно»	Декабрь	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения	Апрель	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Процедура допинг – контроля. Права и обязанности спортсмена. Процесс отбора проб мочи и крови. Биологический паспорт спортсмена.	Сентябрь	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «водное поло»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.

				Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий