

**Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Ростовской области
«Спортивная школа олимпийского резерва № 22»
(ГБУ ДО РО «СШОР № 22»)**

Утверждаю

Директор ГБУ ДО РО «СШОР № 22»

_____ А.М. Сурженко
«___» _____ 2023 г.

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

**Разработана на основании Федеральных государственных требований по
реализации дополнительных образовательных программ спортивной
подготовки**

Составили программу:

| | |
|------------------------------|----------------|
| Заместитель директора по УСР | Юрасов Г.В. |
| Инструктор-методист | Лисовская Ю.С. |
| Тренер-преподаватель | Ганушев В.В. |

г. Ростов-на-Дону
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|--------|--|----|
| 1. | Общие положения..... | 4 |
| 2. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Водное поло»..... | 5 |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки..... | 8 |
| 2.2. | Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в %..... | 9 |
| 2.3. | Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в часах..... | 10 |
| 2.4. | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, осваивающих дополнительную образовательную программу..... | 10 |
| 2.5. | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки... . | 11 |
| 2.6. | Объем соревновательной деятельности..... | 11 |
| 2.7. | Учебно-тренировочные мероприятия..... | 11 |
| 2.8. | Годовой план по этапам спортивной подготовки по виду спорта «Водное поло»... | 13 |
| 2.8.1. | Этап подготовки НП - 1, недельная нагрузка 6 часов..... | 13 |
| 2.8.2. | Этап подготовки НП - 2, недельная нагрузка 8 часов.. | 14 |
| 2.8.3. | Этап подготовки УТЭНС - 1, недельная нагрузка 10 часов..... | 15 |
| 2.8.4. | Этап подготовки УТЭНС - 2, недельная нагрузка 12 часов..... | 16 |
| 2.8.5. | Этап подготовки УТЭУС - 3, недельная нагрузка 14 часов..... | 17 |
| 2.8.6. | Этап подготовки УТЭУС - 4, недельная нагрузка 5 часов..... | 18 |
| 2.8.7. | Этап подготовки УТЭУС - 5, недельная нагрузка 16 часов..... | 19 |
| 2.8.8. | Этап подготовки ССМ, недельная нагрузка 20 часов..... | 20 |
| 2.8.9. | Этап подготовки ВСМ, недельная нагрузка 24 часа..... | 21 |
| 2.9. | Календарный план воспитательной работы | 22 |
| 2.10. | План антидопинговых мероприятий..... | 28 |
| 2.11. | Инструкторская и судейская практика..... | 24 |
| 2.12. | Структура годичного цикла | 26 |
| 3. | Система контроля..... | 36 |
| 3.1. | На этапе начальной подготовки..... | 36 |
| 3.2. | На тренировочном этапе..... | 36 |
| 3.3. | На этапе совершенствования спортивного мастерства..... | 36 |
| 3.4. | На этапе высшего спортивного мастерства..... | 47 |
| 3.5. | Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки по виду спорта «Водное поло» | 38 |
| 3.6. | Рекомендации по организации психологической подготовки | 44 |
| 3.7. | Применение восстановительных средств в тренировочном процессе | 45 |
| 4. | Рабочая программа по виду спорта «Водное поло» | 47 |
| 4.1. | Учебно-тематический план | 47 |
| 5. | Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 50 |
| 5.1. | Требования к материально-техническому обеспечению | 50 |
| 5.2. | Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем | 50 |
| 5.3. | Обеспечение спортивной экипировкой | 52 |
| 5.4. | Кадровые условия реализации образовательной программы спортивной подготовк | 54 |

| | | |
|------|-------------------------------------|----|
| 6. | Информационное обеспечение | 54 |
| 6.1. | Список литературных источников..... | 54 |
| 6.2. | Перечень Интернет-ресурсов..... | 55 |

1. Общие положения.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Водное поло» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 22» далее (ГБУ ДО РО «СШОР № 22») по водному поло, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке по виду спорта «Водное поло», определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Водное поло», утвержденным приказ Минспорта РФ от 16.11.2022 № 1005, зарегистрированным в минобласти РФ 16.12.2022 № 71558, приказами Министерства спорта РФ от 07 июля 2022 № 575, от 03 августа 2022 г. № 637. Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Водное поло» реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, Федеральный закон от 04.12.2014 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» ред. от 31.12.2014г.) При разработке программы были учтены данные новейших научных исследований и опыт работы лучших спортивных школ. Данная программа является приспособленной к деятельности ГБУ ДО РО «СШОР № 22» на период 2023-2033 год. Продолжительность учебного года 52 недели (46 недель в период основной подготовки + 6 недель самостоятельной подготовки).

Водное поло - олимпийский вид спорта, сложный и увлекательный и относится к игровым видам спорта.

Особенность этого вида спорта состоит в том, что предъявляются к качеству выносливости и умению спортсмена продолжительное время работать с большой мощностью, а к специальным умениям и способностям безошибочно действовать в экстремальных условиях спортивной борьбы (техничко-тактическое мастерство, психологическая устойчивость).

При разработке учебно-тренировочного процесса в данной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки учитывались специфические особенности вида спорта «Водное поло».

Первый Чемпионат СССР прошёл в Москве в 1925 году с участием сборных городов, регионов и флотов. В 1928 году водное поло вошло в программу Всесоюзной Спартакиады и в комплекс ГТО, что способствовало дальнейшей популяризации игры.

С 1926 года проводятся Чемпионаты Европы. Среди женщин - с 1986 года.

С 1937 года стало разыгрываться первенство среди клубных команд, но широкое распространение водного поло и регулярный характер соревнований приобрели уже после Великой Отечественной войны.

Водное поло в современной России действует с 1991 г. и объединяет представителей почти 20 субъектов РФ. Разыгрывает национальные первенства среди мужских и женских команд разных возрастных категорий, а также Кубок России и другие соревнования.

Женское водное поло вошло в олимпийскую программу в 2000 году после политических протестов Австралийской женской команды.

1.2. Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях видом спорта водное поло и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях, гармонического развития занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, совершенствование психических познавательных процессов, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Водное поло».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Водное поло» реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях видом спорта «Водное поло» и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях. Весь материал излагается по следующим этапам: начальной подготовки, тренировочному (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Водное поло» отражает особенности многолетней подготовки юных спортсменов, как одного непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств с одной стороны, так и с учетом специфики двигательной деятельности в водном поло, учитывая характер и глубину взаимовлияния различных по величине тренировочных нагрузок. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, методические рекомендации по планированию учебно-тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства с включением

конкретных видов дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в общий процесс. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях, как об особо важном компоненте учебно-тренировочного процесса по виду спорта водное поло.

Предусматривается комплексность всех сторон подготовки (физической, технико-тактической, теоретической, восстановительной и психологической).

Программный материал объединен в целостную систему многолетней образовательной программы спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- привлечение детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание дисциплинированных, волевых, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств спортсменов;
- развитие физических качеств ватерполистов: быстроты, координационных способностей, выносливости, гибкости, силы;
- осуществление подготовки спортсменов высокой квалификации, подготовки резерва в сборные команды Ростовской области и России;
- организация образовательной подготовки (подготовку тренеров-преподавателей и судей по водному поло).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Водное поло» является официальным документом, в соответствии с которым организуется учебно-тренировочный процесс в ГБУ ДО РО «СШОР № 22».

Система многолетней дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проходит в несколько этапов:

- этап начальной подготовки,
- тренировочный этап (этап спортивной специализации),
- этап совершенствования спортивного мастерства,
- этап высшего спортивного мастерства.

Согласно дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в ГБУ ДО РО «СШОР № 22» зачисляются дети в возрасте от 8 лет. Порядок зачисления лиц установлен внутренним приказом директора и предусматривает выполнение контрольных нормативов в присутствии приемной комиссии.

На этап начальной подготовки (НП) зачисляются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (наличие разрешение

врача). На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и дальнейший отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭНС – 1, 2, 3 года обучения и УТЭУС – 4, 5 года обучения) формируется на конкурсной основе из практически здоровых занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнившие нормативы по общефизической, специальной физической подготовке и технической. Перевод с первого года освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки тренировочного этапа на последующие осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) формируется на конкурсной основе из числа занимающихся в тренировочных группах по результатам контрольных испытаний и выполнивших 1 спортивный разряд.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируется на конкурсной основе из числа занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства по результатам контрольных испытаний и выполнивших спортивный разряд «Кандидат мастера спорта России».

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые тренировочные занятия, индивидуальные занятия, работа по индивидуальным планам (на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства), восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, участие в учебно-тренировочных сборах.

Утверждение планов дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится директором ГБУ ДО РО «СШОР № 22». При его разработке учитывается режим учебно-тренировочных занятий в неделю для различных групп с расчетом на 46 недель непосредственно в условиях ГБУ ДО РО «СШОР № 22» и дополнительные 6 недель - тренировки по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха (в период отпуска тренера). Согласно правилам внутреннего трудового распорядка учреждения, отпуск тренера-преподавателя включает в себя 42 календарных дня ежегодного основного оплачиваемого отпуска.

С увеличением часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на специальную физическую подготовку и технико-тактическую подготовку. В зависимости от периодизации спортивной подготовки (подготовительный период, соревновательный период, восстановительный период) также изменяется

нагрузка на отдельные виды подготовки. Для обеспечения круглогодичности подготовки, к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) учащихся, осваивающих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Расписание учебно-тренировочных занятий в ГБУ ДО РО «СШОР № 22». составляется с учетом взаимовлияния эффектов учебно-тренировочных нагрузок и утверждается директором учреждения. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Водное поло», рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

На этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства осуществляется работа по индивидуальным планам дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Водное поло».

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования предъявляемые дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) | |
|---|--|--|-------------------------|--------------|
| | | | Минимальное | Максимальное |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 12 | 20 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной) | 5 | 11 | 12 | 18 |

| | | | | |
|---|-------------------|----|---|----|
| специализации) | | | | |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 13 | 6 | 15 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 4 | 10 |

2.2. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса в %

| № п/п | Виды подготовки | 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 двух лет | Свыше двух лет | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 44-56 | 44-56 | 16-19 | 13-17 | 10-12 | 8-10 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 11-20 | 13-20 | 13-20 |
| 3. | Спортивные соревнования | - | 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 | 14-19 | 16-21 | 21-26 | 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 |

2.3. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в часах

| № | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
|---|-----------------|------------------------------------|
|---|-----------------|------------------------------------|

| п/п | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|-------------|---|---------------------------|-------|---|-------|-------|-------|-------|---|-------------------------------------|
| | | 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 156 | 210 | 88 | 118 | 102 | 116 | 131 | 104 | 100 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 62 | 70 | 88 | 106 | 80 | 92 | 103 | 135 | 224 |
| 3. | Спортивные соревнования | - | 4 | 11 | 12 | 36 | 42 | 47 | 62 | 125 |
| 4. | Техническая подготовка | 47 | 62 | 208 | 250 | 292 | 334 | 374 | 406 | 374 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая | 44 | 66 | 110 | 120 | 190 | 216 | 243 | 270 | 338 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 5 | 6 | 14 | 16 | 19 | 21 | 25 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3 | 4 | 10 | 12 | 14 | 16 | 19 | 42 | 62 |
| Всего часов | | 312 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1248 |

2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, осваивающих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функциональных систем организма учащегося, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками.

При приеме в учреждение на этап начальной подготовки зачисляются здоровые лица, которые предоставили от участкового педиатра справку о состоянии здоровья и допуске к занятиям спортом.

В дальнейшем оценка состояния здоровья учащихся ГБУ РО «СШОР № 22» один раз в год проводится в ГБУ РО «ЛРЦ № 1», после чего выдается заключение по каждому учащемуся о допуске к учебно-тренировочным занятиям.

На этапах ССМ и ВСМ максимальный возраст учащихся неограничен.

2.5. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|-------|---|-------|-------|-------|-------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1248 |

2.6. Учебно-тренировочные мероприятия

| № 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 | - | 14 | 18 | 18 |

| | | | | | |
|--|---|--|-------------|-------------------------------------|----|
| | другим всероссийским спортивным соревнованиям | | | | |
| 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 медицинского обследования | | | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

2.7. Спортивные соревнования

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|-------------------|---|------------------------|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) | Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) |
| | До Года (НП-1) | Свыше года (НП-2) | До трех лет (ТЭ-НС) | Свыше двух лет (ТЭ-УС) | | |
| Контрольные | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Игры | - | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |

2.8. Годовой план по этапам спортивной подготовки по виду спорта «Водное поло»

2.8.1. Этап подготовки НП - 1, недельная нагрузка 6 часов (академических час)

| Виды подготовки | | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | | | кол-во часов в год | |
|--|--|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------------|------------|
| | | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | | декабрь |
| | | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | | (час.) |
| Общая физическая подготовка | в период основной подготовки | 8 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | | 11 | 12 | 12 | 11 | 156 |
| | в период активного отдыха по инд. планам | 3 | | | | | | | 27 | | | | | |
| Специальная физическая подготовка | в период основной подготовки | 2 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | | 5 | 6 | 6 | 6 | 62 |
| | в период активного отдыха по инд. планам | 4 | | | | | | | | | | | | |
| Спортивные соревнования | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | | 5 | 4 | 4 | 4 | 47 |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 44 |
| Инструкторская и судейская практика | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медикобиологические восстановительные мероприятия, тестирование, контроль | | 1 | | | | | | | | 1 | | | 1 | 3 |
| Общее количество тренировок в месяц | | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | | 17 | 17 | 17 | 17 | 204 |
| Количество часов в месяц | | 19 | 25 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | | 26 | 26 | 26 | 26 | 278 |
| Количество часов в месяц в период активного отдыха по индивидуальным планам | | 7 | | | | | | | 27 | | | | | 34 |
| ВСЕГО количество часов в месяц | | 26 | 25 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 27 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |

2.8.2. Этап подготовки НП - 2, недельная нагрузка 8 часов (академических час)

| Виды подготовки | | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | | | кол-во часов в год | |
|--|--|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------------|------------|
| | | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | | декабрь |
| | | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | | (час.) |
| Общая физическая подготовка | в период основной подготовки | 8 | 15 | 15 | 15 | 15 | 16 | 15 | | 15 | 15 | 15 | 15 | 208 |
| | в период активного отдыха по инд. планам | 7 | | | | | | | 42 | | | | | |
| Специальная физическая подготовка | в период основной подготовки | 4 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 7 | 7 | 6 | 70 |
| | в период активного отдыха по инд. планам | 3 | | | | | | | | | | | | |
| Спортивные соревнования | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | 1 | 4 |
| Техническая подготовка | | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 6 | 5 | 5 | 5 | 58 |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 66 |
| Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | | | | | |
| Медикобиологические восстановительные мероприятия, тестирование, контроль | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| Общее количество тренировок в месяц | | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | | 20 | 20 | 20 | 20 | 240 |
| Количество часов в месяц | | 24 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | | 34 | 34 | 34 | 34 | 364 |
| Количество часов в месяц в период активного отдыха по индивидуальным планам | | 10 | | | | | | | 42 | | | | | 52 |
| ВСЕГО количество часов в месяц | | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 42 | 34 | 34 | 34 | 34 | 416 |

2.8.3. Этап подготовки УТЭНС-1, недельная нагрузка 10 часов (академических час)

| Виды подготовки | | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | | | кол-во часов в год | |
|---|--|-----------------------------|-------------------|----------------|-----------------|---------------|----------------|----------------|------------------|--------------------|-------------------|------------------|--------------------|-------------------|
| | | январь (час.) | февраль (час.) | март (час.) | апель (час.) | май (час.) | июнь (час.) | июль (час.) | август (час.) | сентябрь (час.) | октябрь (час.) | ноябрь (час.) | | декабрь (час.) |
| Общая физическая подготовка | в период основной подготовки | | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 88 |
| | в период активного отдыха по инд. планам | 5 | | | | | | | 44 | | | | | |
| Специальная физическая подготовка | в период основной подготовки | 5 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 | 88 |
| | в период активного отдыха по инд. планам | 3 | | | | | | | | | | | | |
| Спортивные соревнования | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 |
| Техническая подготовка | | 19 | 19 | 19 | 19 | 18 | 19 | 19 | | 19 | 19 | 19 | 19 | 208 |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 110 |
| Инструкторская и судейская практика | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | | | | 5 |
| Медикобиологические восстановительные мероприятия, тестирование, контроль | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| Общее количество тренировок в месяц | | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |
| Количество часов в месяц | | 36 | 43 | 44 | 43 | 43 | 43 | 44 | | 43 | 43 | 43 | 43 | 468 |
| Количество часов в месяц в период активного отдыха по индивидуальным планам | | 8 | | | | | | | 44 | | | | | 52 |
| ВСЕГО количество часов в месяц | | 44 | 43 | 44 | 43 | 43 | 43 | 44 | 44 | 43 | 43 | 43 | 43 | 520 |

2.8.4. Этап подготовки ТЭНС-2, недельная нагрузка 12 часов (академических час)

| Виды подготовки | | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | | | кол-во часов в год | |
|---|--|-----------------------------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|---------|--------|--------------------|---------|
| | | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | | декабрь |
| | | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | | (час.) |
| Общая физическая подготовка | в период основной подготовки | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 118 |
| | в период активного отдыха по инд. планам | 6 | | | | | | | 52 | | | | | |
| Специальная физическая подготовка | в период основной подготовки | 5 | 10 | 9 | 9 | 10 | 9 | 10 | | 9 | 10 | 9 | 10 | 106 |
| | в период активного отдыха по инд. планам | 6 | | | | | | | | | | | | |
| Спортивные соревнования | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 2 | 1 | 1 | 12 |
| Техническая подготовка | | 22 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | | 23 | 22 | 23 | 22 | 250 |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | | 11 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | | 11 | 11 | 11 | 11 | 120 |
| Инструкторская и судейская практика | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 6 |
| Медикобиологические восстановительные мероприятия, тестирование, контроль | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 2 | 12 |
| Общее количество тренировок в месяц | | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |
| Количество часов в месяц | | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 560 |
| Количество часов в месяц в период активного отдыха по индивидуальным планам | | 12 | | | | | | | 52 | | | | | 64 |
| ВСЕГО количество часов в месяц | | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 624 |

2.8.5. Этап подготовки УТЭУС-3, недельная нагрузка 14 часов (академических час)

| Виды подготовки | | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | | | кол-во часов в год | |
|---|--|-----------------------------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|---------|--------|--------------------|---------|
| | | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | | декабрь |
| | | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | | (час.) |
| Общая физическая подготовка | в период основной подготовки | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 109 |
| | в период активного отдыха по инд. планам | 7 | | | | | | | 62 | | | | | |
| Специальная физическая подготовка | в период основной подготовки | 2 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | | 7 | 8 | 7 | 8 | 80 |
| | в период активного отдыха по инд. планам | 5 | | | | | | | | | | | | |
| Спортивные соревнования | | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | | 4 | 4 | 3 | 3 | 36 |
| Техническая подготовка | | 26 | 26 | 27 | 27 | 27 | 27 | 26 | | 26 | 27 | 26 | 26 | 291 |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | | 17 | 17 | 18 | 17 | 18 | 17 | 17 | | 17 | 17 | 17 | 18 | 190 |
| Инструкторская и судейская практика | | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 7 |
| Медикобиологические восстановительные мероприятия, тестирование, контроль | | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | | 1 | 1 | 2 | 1 | 15 |
| Общее количество тренировок в месяц | | 36 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | | 38 | 38 | 38 | 38 | 416 |
| Количество часов в месяц | | 47 | 60 | 61 | 60 | 61 | 60 | 61 | | 60 | 61 | 60 | 61 | 652 |
| Количество часов в месяц в период активного отдыха по индивидуальным планам | | 14 | | | | | | | 62 | | | | | 76 |
| ВСЕГО количество часов в месяц | | 61 | 60 | 61 | 60 | 61 | 60 | 61 | 62 | 60 | 61 | 60 | 61 | 728 |

2.8.6. Этап подготовки УТЭУС - 4, недельная нагрузка 16 часов (академических час)

| Виды подготовки | | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | | | кол-во часов в год | |
|---|--|-----------------------------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|---------|--------|--------------------|---------|
| | | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | | декабрь |
| | | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | | (час.) |
| Общая физическая подготовка | в период основной подготовки | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 116 |
| | в период активного отдыха по инд. планам | 2 | | | | | | | 73 | | | | | |
| Специальная физическая подготовка | в период основной подготовки | 2 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 9 | | 8 | 8 | 8 | 8 | 92 |
| | в период активного отдыха по инд. планам | 8 | | | | | | | | | | | | |
| Спортивные соревнования | | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 42 |
| Техническая подготовка | | 30 | 30 | 30 | 31 | 31 | 30 | 31 | | 30 | 30 | 31 | 30 | 334 |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | | 20 | 19 | 20 | 19 | 20 | 19 | 20 | | 19 | 20 | 20 | 20 | 216 |
| Инструкторская и судейская практика | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | | 2 | 2 | 1 | 1 | 16 |
| Медикобиологические восстановительные мероприятия, тестирование, контроль | | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | | 2 | 1 | 1 | 2 | 16 |
| Общее количество тренировок в месяц | | 36 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | | 38 | 38 | 38 | 38 | 414 |
| Количество часов в месяц | | 59 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | | 69 | 69 | 69 | 69 | 749 |
| Количество часов в месяц в период активного отдыха по индивидуальным планам | | 10 | | | | | | | 73 | | | | | 83 |
| ВСЕГО количество часов в месяц | | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 73 | 69 | 69 | 69 | 69 | 832 |

2.8.7. Этап подготовки УТЭУС - 5, недельная нагрузка 18 часов (академических час)

| Виды подготовки | | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | | | кол-во часов в год | |
|---|--|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------------|------------|
| | | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | | декабрь |
| | | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | | (час.) |
| Общая физическая подготовка | в период основной подготовки | | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | | 4 | 5 | 5 | 5 | 131 |
| | в период активного отдыха по инд. планам | 6 | | | | | | | 78 | | | | | |
| Специальная физическая подготовка | в период основной подготовки | | 10 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | | 9 | 9 | 9 | 9 | 103 |
| | в период активного отдыха по инд. планам | 10 | | | | | | | | | | | | |
| Спортивные соревнования | | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 47 |
| Техническая подготовка | | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | | 34 | 34 | 34 | 34 | 374 |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | | 23 | 22 | 22 | 22 | 243 |
| Инструкторская и судейская практика | | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 19 |
| Медикобиологические восстановительные мероприятия, тестирование, контроль | | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 19 |
| Общее количество тренировок в месяц | | 36 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | | 38 | 38 | 38 | 38 | 414 |
| Количество часов в ммесяц | | 62 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | | 78 | 78 | 78 | 78 | 842 |
| Количество часов в есяц в период активного отдыха по индивидуальным планам | | 16 | | | | | | | 78 | | | | | 94 |
| ВСЕГО количество часов в месяц | | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 936 |

2.8.8. Этап подготовки ССМ, недельная нагрузка 20 часов (академических час)

| Виды подготовки | | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | | | кол-во часов в год | |
|---|--|-----------------------------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|---------|--------|--------------------|---------|
| | | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | | декабрь |
| | | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | | (час.) |
| Общая физическая подготовка | в период основной подготовки | | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | | 3 | 4 | 4 | 4 | 129 |
| | в период активного отдыха по инд. планам | 4 | | | | | | | 88 | | | | | |
| Специальная физическая подготовка | в период основной подготовки | 2 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | | 12 | 13 | 12 | 13 | 135 |
| | в период активного отдыха по инд. планам | 10 | | | | | | | | | | | | |
| Спортивные соревнования | | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | | 4 | 5 | 5 | 5 | 52 |
| Техническая подготовка | | 37 | 37 | 37 | 37 | 37 | 37 | 37 | | 37 | 36 | 37 | 37 | 406 |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | | 25 | 25 | 25 | 25 | 24 | 25 | 24 | | 25 | 24 | 24 | 24 | 270 |
| Инструкторская и судейская практика | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| Медикобиологические восстановительные мероприятия, тестирование, контроль | | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | | 4 | 4 | 3 | 3 | 38 |
| Общее количество тренировок в месяц | | 36 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | | 38 | 38 | 38 | 38 | 416 |
| Количество часов в месяц | | 61 | 86 | 87 | 86 | 87 | 86 | 87 | | 86 | 87 | 86 | 87 | 936 |
| Количество часов в месяц в период активного отдыха по индивидуальным планам | | 16 | | | | | | | 88 | | | | | 104 |
| ВСЕГО количество часов в месяц | | 87 | 86 | 87 | 86 | 87 | 86 | 87 | 88 | 86 | 87 | 86 | 87 | 1040 |

2.8.9. Этап подготовки ВСМ, недельная нагрузка 24 часа (академических час)

| Виды подготовки | Количество часов по месяцам | кол- |
|-----------------|-----------------------------|------|
|-----------------|-----------------------------|------|

| | | январь | февраль | март | апель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | во часов в год |
|--|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------------|
| | | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | (час.) | |
| Общая физическая подготовка | в период основной подготовки | | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | | 1 | 2 | 1 | 2 | 124 |
| | в период активного отдыха по инд. планам | 5 | | | | | | | 104 | | | | | |
| Специальная физическая подготовка | в период основной подготовки | 2 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | | 19 | 20 | 19 | 19 | 212 |
| | в период активного отдыха по инд. планам | 19 | | | | | | | | | | | | |
| Спортивные соревнования | | 9 | 11 | 12 | 11 | 12 | 11 | 12 | | 11 | 12 | 12 | 11 | 124 |
| Техническая и тактическая подготовка | | 30 | 32 | 32 | 32 | 31 | 31 | 32 | | 32 | 31 | 32 | 32 | 347 |
| Теоретическая и психологическая подготовка | | 30 | 31 | 30 | 31 | 31 | 32 | 30 | | 30 | 30 | 31 | 31 | 337 |
| Инструкторская и судейская практика | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 2 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Медикобиологические восстановительные мероприятия, тестирование, контроль | | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 8 | | 9 | 8 | 8 | 8 | 92 |
| Общее количество тренировок в месяц | | 36 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | | 38 | 38 | 38 | 38 | 416 |
| Количество часов в месяц | | 80 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | | 104 | 104 | 104 | 104 | 1120 |
| Количество часов в месяц в период активного отдыха по индивидуальным планам | | 24 | | | | | | | 104 | | | | | 128 |
| ВСЕГО количество часов в месяц | | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 1248 |

2.9. 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; - формирования 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 поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 2. | Здоровье сбережение | | |
| 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 восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня, с учётом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периода сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания укрепления иммунитета). | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые ГБУ ДО РО «СШОР № 22», реализующей образовательную программу спортивной подготовки. | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в Ростовской области, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях). | | |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях). | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе ГБУ ДО РО «СШОР № 22», реализующей образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 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 |

2.10. План антидопинговых мероприятий

| №п/п | Название мероприятия | Срок проведения | Ответственный |
|------|--|-----------------|----------------------|
| 1 | Проведение бесед с юными спортсменами о вреде допинга. | октябрь | Тренер-преподаватель |
| 2 | Ознакомление со списком запрещенных препаратов. | октябрь | Тренер-преподаватель |
| 3 | Разъяснение тренерам и спортсменам об ответственности за применение допинга (если спортсмену не исполнилось 18 лет, то за применение допинга уголовную ответственность несет тренер спортсмена, а по достижении 18 лет ответственность ложится как на тренера, так и на спортсмена). | ноябрь | руководитель |

| | | | |
|---|---|----------------------|-------------------------------|
| 4 | Разъяснение спортсменам о порядке и сдачи проб на допинг и об ответственности за уклонение от сдачи проб. | перед соревнованиями | Тренер-преподаватель в группе |
| 5 | Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов | перед соревнованиями | Тренер-преподаватель в группе |
| 6 | Разъяснение спортсменам и тренерам о возможности применения запрещенных препаратов по жизненным показаниям с разрешения антидопингового комитета. | декабрь | Врач |
| 7 | Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил | по факту | Руководитель |

2.11. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика является частью учебного плана тренировочных занятий. Инструкторско-судейскую практику следует начинать на тренировочном этапе и продолжать на всех последующих этапах многолетней подготовки. Занятия могут проводиться в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы. Знание терминологии, типичных ошибок в технике, правил соревнований, умение анализировать действие других спортсменов, владение педагогическими навыками во многом способствует наиболее качественной спортивной подготовке занимающихся.

План инструкторско-судейской практики

| Год обучения | Знания и умения учащихся | Кол-во часов |
|---------------------------|---|--------------|
| <i>Тренировочный этап</i> | | |
| 1-ый | Овладение терминологией, командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера на занятиях. Самостоятельное ведение дневника (учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях). Овладение навыками судейства. | 4 |
| 2-й | Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими приемами, находить ошибки и их исправлять. Умение составлять конспект отдельных частей тренировочного занятия, проведения вместе с тренером разминки в группе. Овладение терминологией и навыками судейства в стрельбе и | 6 |

| | | |
|--|--|---|
| | фехтовании. Изучение основных обязанностей судей. | |
| 3-й | Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивания отдельных элементов техники. Знание основных правил соревнований и привитие навыков судейства. Ведение судейской документации. | 8 |
| 4-й | Привлечение в качестве помощника тренера при разучивании отдельных элементов техники фехтования. Изучение правил соревнований, привлечение занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований. | 8 |
| 5-й | Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивания отдельных элементов. Участие в судействе соревнований, ведение протоколов соревнований. | 8 |
| <i>Этап спортивного совершенствования</i> | | |
| Весь этап | Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Умение разрабатывать совместно с тренером годичный план индивидуальной подготовки. Знание основных правил соревнований, подсчета очков. Привлечение к регулярному судейству соревнований спортивных школ, общеобразовательных школ, городских соревнований. Выполнение требований по присвоению званий инструктора и судьи по спорту. | 8 |
| <i>Этап высшего спортивного мастерства</i> | | |
| Весь этап | Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Разработка совместного с тренером годового и индивидуального плана. Судейство городских соревнований. | 8 |

2.12. Структура годичного цикла



Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле

являются сроки проведения соревнований, их программа (контрольные, отборочные, основные, главны

Структура годовых и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годовых циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовых циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годового цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годовом цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годового цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла тренировки, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе

соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годового или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годовом цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;

б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годовом или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годовом цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годовом цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими

изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному,

переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно – подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к

ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода.

Для более эффективного планирования учебно-тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) вида спорта;
- 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки учащихся на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок,

обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период.

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки

в соревновательном периоде у учащихся зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отп

3. Система контроля

По итогам освоения образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Водное поло» лицу, проходящему спортивную подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основами техники по виду спорта «водное поло»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки;
- 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 по видам спортивной подготовки.

3.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Водное поло» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участие в соревнованиях;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий
 - изучить антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки.
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом, втором и третьем году;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований Ростовской области, начиная с четвертого года;
- поручить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- 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 соревнований по виду спорта «Водное поло»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы 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,
- принять 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.

3.4. 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 по видам спортивной подготовки;
- принять 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 Ростовской области и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Водное поло» сопровождается аттестацией обучающихся, ГБУ ДО РО «СШОР № 22» 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 учётом

результатам участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки по виду спорта «Водное поло»

Сдача контрольных нормативов является неотъемлемой частью тренировочного процесса, проводится четыре раза в год, в присутствии комиссии.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчик и | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 5,9 | 6,0 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 130 | 120 |
| 1.3. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | - | - | 9,6 | 9,9 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 2x7 м | с | Без учёта времени | | Без учёта 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)

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|-------|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1.1. | Бег 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 |
| 2.1. | Бег 60 м | с | не более | |
| | | | 9,2 | 10,4 |

| | | | | |
|---|---|--|----------|------|
| 2.2 | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа 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 |
| 3.1. | Челночный бег 2x15 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 7,2 | 7,3 |
| 3.2. | Плавание вольным стилем 100 м (для полевых игроков) | мин, с | не более | |
| | | | 1.40 | 1.50 |
| 3.3. | Плавание вольным стилем 100 м (для вратаря) | мин, с | не более | |
| | | | 2,05 | 2,15 |
| 3.4. | Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы | м | не менее | |
| | | | 4 | 3 |
| 1. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки | | Уровень спортивной квалификации | | |
| первый год | | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются | | |
| второй и третий годы | | спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд». | | |
| свыше трёх | | спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд». | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет | | | | |
| 1.1. | Бег 60 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |

| | | | | |
|---|---|----------------|----------|------|
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лёжа 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 100 м | с | не более | |
| | | | 13,4 | 16,0 |
| 2.2. | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа 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. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 185 |
| 2.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 44 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше | | | | |
| 3.1. | Бег 100 м | с | не более | |
| | | | 13,1 | 16,4 |
| 3.2. | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа 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. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 240 | 195 |
| 3.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 48 | 43 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 4.1. | Плавание 100 м. вольным стилем (для полевых игроков) | мин, с | не более | |
| | | | 1.10 | 1.17 |
| 4.2. | Плавание 100 м. брасом (для вратарей) | мин, с | не более | |
| | | | 1.33 | 1.40 |
| 4.3. | Плавание 400 м. вольным стилем (для полевых игроков) | мин, с | не более | |
| | | | 5.23 | 5.45 |
| 4.4. | Исходное положение – сидя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы | м | не менее | |
| | | | 5,5 | 4 |
| 5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |
| Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет | | | | |
| 1.1. | Бег 60 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лёжа 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 100 м | с | не более |
| | | | 13,4 16,0 |
| 2.2. | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа 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. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| | | | 230 185 |
| 2.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| | | | 50 44 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше | | | |
| 3.1. | Бег 100 м | с | не более |
| | | | 13,1 16,4 |
| 3.2. | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа 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. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| | | | 240 195 |
| 3.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| | | | 48 43 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| 4.1. | Плавание 100 м. вольным стилем (для полевых игроков) | мин, с | не более |
| | | | 1.10 1.17 |
| 4.2. | Плавание 100 м. брасом (для вратарей) | мин, с | не более |
| | | | 1.33 1.40 |
| 4.3. | Плавание 400 м. вольным стилем (для полевых игроков) | мин, с | не более |
| | | | 5.23 5.45 |
| 4.4. | Исходное положение – сидя , ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы | м | не менее |
| | | | 5,5 4 |
| 5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | |
| Спортивный разряд «кандидат мастера спорта» | | | |

Содержание и направленность физической подготовки

Физическая подготовка своей целью имеет всесторонне физическое развитие, укрепление здоровья и совершенствование основных двигательных качеств. Всесторонняя физическая подготовка является необходимой базой для достижения высоких результатов.

Физическая подготовка складывается из двух тесно связанных между собой частей – общей и специальной.

Общая физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей организма, развитие силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости и совершенствование разнообразных двигательных способностей. Средствами общей физической подготовки являются разнообразные общеразвивающие гимнастические и легкоатлетические упражнения, кроссы, спортивные игры, особенно футбол,

баскетбол по упрощенным правилам, упражнения с отягощениями, спортивная ходьба и др.

Наиболее широко средства общей физической подготовки используются в тренировочной работе с юными спортсменами, где овладение техникой осуществляется на базе разностороннего физического развития. По мере перехода юных спортсменов в старшие возрастные группы физическая подготовка приобретает все более специализированный характер. Однако, средства общей физической подготовки используются и взрослыми спортсменами – как средства активного отдыха.

Специальная физическая подготовка предусматривает систематическое выполнение разнообразных упражнений для развития и совершенствования специальных двигательных качеств, навыков и способностей, необходимых для достижения высоких результатов. В каждом конкретном цикле из числа многообразных упражнений выбирают те, которые способствуют развитию силы определенных групп мышц или гибкости, нужной для выполнения основных упражнений, или скорости и быстроты определенных движений или являются вспомогательными упражнениями для разучивания и совершенствования техники приемов.

В водном поло средствами специальной физической подготовки являются упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, быстроты, точности и координации движений, а также силы основных групп мышц, особенно ног. К таким упражнениям относятся: различные виды ходьбы и бега с поворотами, прыжками и внезапными ускорениями; взмахи, рывки и вращения руками и ногами по различным векторам с изменением темпа и ритма, наклоны, сгибание и повороты туловища; работа на тренажерах, для развития силы, броски мяча, работа с набивными мячами (медицинболами).

Содержание и направленность технической подготовки

Техническая подготовка ватерполиста направлена на оснащение учащихся средствами владения мячом, совершенствование двигательных навыков в воде; плавательная подготовка. В процессе овладения специализированными движениями, которые идут параллельно с развитием двигательных качеств, создается фундамент спортивного роста, определяющий предпосылки эффективного использования средств и методов тактической и психологической подготовки.

Тренировка ватерполистов проходит на фоне многократных повторений различных сочетаний движений с мячом, передвижений в воде, что создает широкие возможности постоянного повышения уровня технической

подготовленности. Закономерности овладения двигательными навыками диктуют необходимость постановки частных педагогических задач как на изолированное совершенствование деталей движений и отдельных технических приемов, так и на целостное выполнение действий с учетом требований соревновательных игр.

На каждом занятии целесообразно использовать упражнения, нацеленные на совершенствование технических приемов и действий. Объемы их применения и конкретные задачи диктуются особенностями периодов и этапов годового (многолетнего) цикла подготовки, индивидуальными особенностями учеников и уровнем развития их двигательных качеств.

В подготовительном периоде упражнениям технической направленности целесообразно отвести ведущее место в целях ускорения технического роста и специализации двигательных качеств. При непосредственной близости к соревнованиям ведущее место принадлежит двухсторонним играм, воспроизводящим особенности тактической деятельности, однако средства технической подготовки сохраняются в определенных объемах (особенно после соревнований) для восстановления технического уровня и снижения психической напряженности.

Содержание и направленность тактической подготовки

Тактика принимает конкретное содержание и определенную степень влияния на исход соревнования. Решающее значение тактика приобретает в спортивных играх. Большое влияние тактики на исход игр в значительной мере распространяет воспитательное действие водного поло и на интеллектуальную сферу человека. В водном поло влияние тактики на результат игр во многом определяется правилами соревнований.

Тактика в водном поло выступает как специфическое умение, способность вести борьбу на основе понимания конфликтной обстановки в целом, учета действий, замыслов, индивидуальных особенностей, возможностей противников, арсенала боевых средств и общего уровня мастерства.

Тактикой игры в водном поло называется деятельность спортсменов, нацеленная на достижение победы над противником посредством применения специальных знаний и движений. Взаимопонимания с членами команды. Следовательно, в широком смысле тактика в водном поло - это умение умно, логично управлять техникой, т. е. адекватно боевой обстановке создавать ситуации, выбирать и применять нападения, защиты, подготавливающие действия.

Тактика и техника взаимосвязаны. Техническая бедность ограничивает, а иногда и сводит на нет тактическое превосходство бойца. Тактически верное действие, но выполненное технически плохо, так же как и отлично выполненное действие, но примененное некстати, не вовремя, обычно не достигают цели.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка наряду с технической, тактической, физической обеспечивает взаимосвязь и единство всего тренировочного процесса и во многом способствует росту спортивных результатов, особенно в таком виде, как водное поло. Выделение психологической подготовки в самостоятельный раздел происходит на более поздних этапах подготовки.

Средствами и методами психологической подготовки решаются основные задачи – совершенствование спортивного характера, максимально возможное развитие свойств личности, совершенствование нервно-психической регуляции, которые и определяют в конечном счете успех в спорте. Необходимые личностные качества ватерполиста развиваются в процессе изменения отношения к объему, интенсивности и психической напряженности выполняемой и предстоящей тренировочной и соревновательной нагрузке, к нервно-психическому перенапряжению, к собственным возможностям восстановления, к качеству выполнения тренировочных заданий, к спортивной жизни в целом.

Действенными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с учащимися, приемы психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, дополнительные задания, моделирование ситуаций, идеомоторная тренировка.

Задачей психологической подготовки на учебно-тренировочном (спортивной специализации) этапе является развитие таких свойств характера и волевых качеств, которые обеспечивали бы выполнение усложняющейся и быстроменяющейся учебно-тренировочной работы в зависимости от особенности спортивной деятельности в виде «Водное поло». Средствами психологической подготовки следует обучать приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях. От этого во многом зависит планомерный рост спортивных результатов.

В группах совершенствования спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки является развитие морально-волевых качеств характера, совершенствование приемов самовнушения и самостоятельной регуляции эмоциональных состояний во время соревнований

и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных результатов.

3.7. Применение восстановительных средств в тренировочном процессе.

Многолетняя подготовка ватерполистов связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение больших по объему, интенсивности и психической напряженности нагрузок в 6-дневном недельном микроцикле, выступления на соревнованиях и сохранения при этом высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В водном поло наблюдается преимущественно утомление нервно-мышечного аппарата, проявляющиеся в уменьшении силы, быстроты движений, наличии болезненных ощущений в мышцах.

Методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное применение времени и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями, микроциклами;
- применение упражнений для активного отдыха, упражнений на расслабление, чередование упражнений;
- использование упражнений в начале занятия с целью уменьшения отрицательного влияния предыдущей тренировки;
- применение упражнений, способствующих ускорению восстановительных процессов организма спортсмена в ходе тренировки, между тренировочными сериями или стартами;
- использование в заключительной части занятия упражнений, способствующих уменьшению отрицательного влияния на тренировочный эффект;
- рациональное построение дневных микроциклов с учетом характера и степени взаимовлияния эффектов тренировочных нагрузок, величины нагрузки (большая, средняя, малая), суммарной нагрузки за день.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировке;
- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;

К медико-биологическим средствам относятся:

Гигиенические средства восстановления.

- рациональный режим дня;
- Ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки в благоприятное время суток;
- сбалансированное питание;
- гигиенические процедуры;
- удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый, контрастный,
- спортивные растирания,
- массаж (общий, локальный, вибро-гидромассаж),
- русская парная и суховоздушная (сауна) баня,
- гидропроцедуры (хвойные, солевые, контрастные ванны),
- электропроцедуры (электромагнитная терапия).

Большое значение для восстановительной работы имеет релаксация как система расслабляющих упражн

4.Рабочая программа по виду спорта «Водное поло»

4.1.Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минуты) | 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 | | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 13/20 | | 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 | | 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 | | Занятия и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом | 13/20 | | 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 | | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 13/20 | | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивных соревнованиях. Организационная работа по подготовки спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питания обучающихся. | 14/20 | | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | 14/20 | | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный | Всего на учебно-тренировочном этапе до трёх лет/свыше трёх лет обучения: | 600/960 | | |

| | | | | |
|---|--|-------------|--|---|
| этап (этап спортивной специализации) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 70/107 | | 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 | | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | 70/107 | | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | 70/107 | | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 70/107 | | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. | 70/107 | | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | 60/106 | | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 60/106 | | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | 60/106 | | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | 1200 | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 200 | | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие спортивных связей и системы спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность | 200 | | Понятие травматизма. Синдром «перетренированность». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 200 | | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | 200 | | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|--------------------------------|--|--|
| | | | | личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс | 200 | | Современные тенденции совершенствования системы спортивной подготовки. 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 | | 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 подготовки | | Педагогические средства восстановления, медико-биологические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных средств в условиях учебно-тренировочных соревнований. |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | 600 | | |
| | Физическое, патриотическое, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | 120 | | 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 | 120 | | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| | Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 120 | | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс | 120 | | Современные тенденции совершенствования системы спортивной подготовки. 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 | | 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 подготовки | | Педагогические средства восстановления, медико-биологические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных средств в условиях учебно-тренировочных соревнований. |

5. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. Требования к материально-техническим условиям

Реализация 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 бассейна (25м или 50м);

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)¹;

5.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

| № 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. | Конусы – указатели для разметки зон игрового поля | штук | 18 |
| 8. | Ласты | пара | 15 |
| 9. | Лопатки для плавания | пара | 15 |
| 10. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

| | | | |
|-----|---|----------|----|
| 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 (колобашка) | 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. | Свисток судейский | штук | 4 |
| 32. | Секундомер электронный | штук | 4 |
| 33. | Секундомер электронный стационарный (30 с) | штук | 4 |
| 34. | Сетка для ворот | штук | 4 |
| 35. | Сетка для мячей (стационарная) | штук | 2 |
| 36. | Сетка заградительная | штук | 4 |
| 37. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 38. | Сумка для мячей | штук | 2 |
| 39. | Табло электронное (основное) | штук | 1 |
| 40. | Тележка для мячей | штук | 2 |
| 41. | Свисток судейский | штук | 4 |
| 42. | Щит (макет ворот) | штук | 2 |

Учебно-тренировочные занятия и соревнования должны проводиться в одежде и обуви, которые соответствуют требованиям и санитарно-гигиеническим нормам.

Оборудование и инвентарь должны соответствовать правилам проведения соревнований и санитарно-гигиеническим требованиям. Количество – соответствовать нормам единовременной пропускной способности, которые

составляются из расчета необходимого оборудования на одну учебно-тренировочную группу.

5.3. Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|-------|-------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Костюм спортивный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Кроссовки легкоатлетические | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Купальник соревновательный | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Купальник тренировочный | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Куртка зимняя | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 6. | Обувь для бассейна (шлепанцы) | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Очки для плавания | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Плавки соревновательные | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Плавки тренировочные | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Полотенце | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Рюкзак спортивный | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Сумка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Футболка с коротким рукавом | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|----------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 14. | Халат спортивный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Шапочки для водного поло белые | комплект | на группу | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 16. | Шапочки для водного поло темные | комплект | на группу | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 17. | Шапочка для плавания | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 18. | Шорты | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

Минимальный уровень бюджетной гарантированности обеспечения лиц, проходящих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием (в % от расчетного уровня)

| Этапы | Минимальный уровень обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием |
|---|--|
| Высшего спортивного мастерства | 90-100 |
| Совершенствования спортивного мастерства | 70-90 |
| Тренировочный (этап спортивной специализации) | 50-70 |
| Начальной подготовки | 30-50 |

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 27.05.2022, 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).

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).

6. Информационное обеспечение

6.1. Список литературных источников

5.1.1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва по водному поло («Советский спорт» 2005г.)

5.1.2. **Булгакова Н.Ж. С.М.** Игры у воды, на воде, под водой («Физкультура и спорт» 2000г.)

5.1.3. **Макаренко Л.П.** Юный пловец («Физкультура и спорт» 1983г.)

5.1.4. **Озолин Н.Г.** Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2003г.)

5.1.5. **Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М.** Специальная подготовка пловца на суше и в воде физическая («Физкультура и спорт» 1986г.)

6.2. Перечень Интернет-ресурсы:

5.2.1. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>

5.2.2. Министерство спорта Ростовской области: <http://www.minsport.donland.ru>

5.2.3. Федерация водного поло России: <http://www.waterpolo.ru>

5.2.4. Олимпийский комитет России: <http://www.olympic.ru>

5.2.5. Российское антидопинговое агенство <http://www.rusada>