

**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

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
ВОДНОЕ ПОЛО**

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

Программу составили:

Заместитель директора по УСР	Лисовская Ю.С.
Ст. инструктор-методист	Гречкина К.Д.
Инструктор-методист	Соболева Т.А.
Тренер-преподаватель	Ганушев В.В.

г. Ростов-на-Дону  
2024 год

## Содержание

<b>Пояснительная записка</b> .....	3
<b>I. Общие положения</b> .....	5
1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» (далее - Программа) .....	5
2. Цель программы .....	5
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> ...	5
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах .....	5
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	7
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	8
6. Годовой учебно-тренировочный план .....	13
7. Календарный план воспитательной работы .....	13
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте .....	13
9. Планы инструкторской и судейской практики .....	18
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	21
<b>III. Система контроля</b> .....	23
11. Требования к результатам прохождения ДОПСП .....	23
11.1. На этапе начальной подготовки .....	23
11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): .....	23
11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства: .....	24
11.4. На этапе высшего спортивного мастерства: .....	25
12. Оценка результатов освоения ДОПСП .....	25
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки .....	26
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта «водное поло»</b> .....	31
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	31
15. Учебно-тематический план .....	74
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b> .....	78
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «водное поло» .....	78
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	78
17. Материально-технические условия реализации Программы .....	78
18. Кадровые условия реализации Программы .....	82
19. Информационно-методические условия реализации Программы .....	83
<b>Приложение № 1</b> .....	87
<b>Приложение № 2</b> .....	88

## **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.11.2022 № 1262 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» (далее – Примерная программа);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1005 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «водное поло»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

## **I. Общие положения**

**1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» (далее - Программа)** предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке всех спортивных дисциплин с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП1.

**2. Цель программы** – является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Программа определяет задачи деятельности организаций, режимы учебно-тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла. Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства, приемы, действия и тактические умения, обязательные для освоения. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал для освоения теоретических знаний, воспитательной работы и психологической подготовки, инструкторской и судейской практики. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

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

Программа регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах (далее – обучающиеся), начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства.

В Таблице № 1 представлена минимальная возрастная граница этапов спортивной подготовки, минимальная наполняемость спортивных групп и сроки реализации спортивной подготовки. Максимальная наполняемость

групп не может превышать двукратного значения минимальной наполняемости.

Таблица № 1

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп следует учитывать особенности, утвержденные Приказом № 634:

1. формировать учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки с учетом возможности перевода обучающихся из других Организаций;

2. определять максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень

спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

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

Расписание учебно-тренировочных занятий ежегодно должно утверждаться приказом Организации после согласования с тренерским составом в целях наиболее благоприятного режима прохождения Программы обучающимся.

#### **4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Процесс подготовки ватерполистов реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объем нагрузки, которая распределяется на основании требований ФССП с учетом этапа и периода подготовки.

Данные объема Программы представлены в Таблице № 2, рассчитываются в астрономических часах.

Таблица № 2

#### **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
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	16 - 18	20 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 728	832 - 936	1040 - 1248	1248 - 1664

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) представлен для каждого учебно-тренировочного этапа в астрономических часах. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» устанавливается в часах и не должна превышать максимум:

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

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

Содержание учебно-тренировочного процесса должно определяться тренерским советом в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом учебно-тренировочной работы, требований к уровню подготовленности обучающихся.

## **5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Основными формами обучения являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;

– иные виды (формы) обучения.

Основной формой организации спортивной тренировки является учебно-тренировочное занятие, видами которого являются:

– общеподготовительные, основным содержанием которых являются средства общефизической подготовки;

– специализированные - в содержание которых входят средства тактической, технической, специальной физической подготовки (в водном поло плавательной подготовки).

Структуру учебно-тренировочного занятия составляют четыре взаимосвязанные части: вводная, подготовительная, основная и заключительная.

**Вводная часть** имеет своей целью организацию и ознакомление обучающихся с задачами занятия и их мотивацию на выполнение тренировочных задач. Длительность вводной части наименьшая – около 3 минут, включающих в себя построение, приветствие, расчет, постановку задач и необходимые объявления.

**Подготовительная часть** учебно-тренировочного занятия или разминка, может длиться в зависимости от квалификации обучающихся от 10 до 35 минут.

Разминка направлена на функциональное вработывание организма, подготовку мышечно-связочного аппарата и психоэмоциональной сферы занимающихся к нагрузке в основной части занятия. Для этих целей применяются, в основном, мало интенсивные общеразвивающие и специализированные упражнения.

**Основная часть** занятия наиболее содержательная и продолжительная. Может решаться до трех тренировочных задач. В этом случае одна из задач учебно-тренировочного занятия направлена на изучение двигательного действия, вторая на воспитание физических качеств или способностей, третья на совершенствование ранее изученных действий.

При построении основной части учебно-тренировочного занятия рекомендуются придерживаться следующих правил:

– задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия;

– при решении нескольких задач в одном занятии соблюдать следующую их последовательность: техника – тактика – быстрота – ловкость – сила – силовая выносливость;

– динамика нагрузки, при которой пик приходится на вторую треть основной части занятия с дальнейшим постепенным ее снижением.

**Заключительная часть** занятия направлена на постепенный переход от нагрузки к восстановлению для чего применяют компенсаторное плавание и упражнения на растяжение. В этой части возможна оценка проведенного занятия с целью коррекции дальнейших индивидуальных и командных действий. Длительность заключительной части занятия несколько больше вводной.

Для проведения учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «водное поло» допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с обучающимися.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Учебно-тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в плавании, ознакомления их с техническим арсеналом данного вида спорта, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Для ватерпольных команд перечень мероприятий и их продолжительность, отмеченные в ФССП, представлены в Таблице № 3.

## Перечень учебно-тренировочных мероприятий

	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	—	—	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	—	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	—	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	—	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	—	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	—	—	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	—	—	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		—	—
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	—	До 60 суток		

Помимо учебно-тренировочных мероприятий необходимо иметь представление об объеме соревновательной деятельности в системе подготовки обучающихся, нормативы которой представлены в таблице 4.

Таблица № 4

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	-	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	1	2	2	2	2
Игры	-	10	15	20	25	30

Спортивные соревнования – важная составная часть прохождения Программы обучающимися и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Контрольные соревнования выявляют возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки.

По итогам отборочных соревнований комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основными являются соревнования, цель которых достижение победы или завоевание наиболее высоких мест на этапе многолетней спортивной подготовки.

Количество соревнований и величина соревновательной нагрузки зависит от возраста и уровня подготовленности обучающихся и постепенно возрастает в процессе многолетней подготовки.

Организация направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Возраст, пол и уровень спортивной квалификации обучающихся должен соответствовать положениям (регламентам) официальных спортивных соревнований согласно Единой всероссийской спортивной классификации и Правилам вида спорта «водное поло».

## **6. Годовой учебно-тренировочный план**

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Годовой план рассчитывается на 52 рабочие недели, нагрузка по всем видам деятельности распределяется с учетом основных принципов спортивной тренировки.

## **7. Календарный план воспитательной работы**

Воспитательная работа с обучающимися – важная часть системы подготовки, предусматривающая также и выполнение отдельных задач, связанных с морально-нравственным и патриотическим воспитанием в условиях повседневной тренировки. Данная работа проводится весь спортивный сезон по определенному плану, а тренер – преподаватель, как спортивный педагог, всегда должен быть примером достойного поведения.

## **8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Лица, проходящие спортивную подготовку в организациях, предусмотренных Программой, должны соблюдать требования

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

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить обучающихся с понятием о здоровом образе жизни на примере известных спортсменов. Занятия можно проводить в форме беседы, лекции, просмотра видеофильма.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) необходимо ознакомить обучающихся с правилами антидопингового контроля в спорте в форме беседы, лекции, просмотра видеофильма. Примерная тематика антидопингового контроля может включать:

- примеры нарушения антидопинговых правил;
- непреднамеренные нарушения;
- пищевые и биологически активные добавки;
- предупреждение и ответственность спортсмена;
- прохождение дистанционного обучения по курсу Антидопинг и получение сертификата;
- ознакомление с системой АДАМС;
- процедура взятия пробы мочи и крови.

В процессе ознакомления обучающихся с правилами антидопингового контроля в спорте могут быть проведены в присутствии родителей, могут быть приглашены официальные представители обучающихся, врачи, специалисты.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства необходимо ознакомить обучающихся с юридическими аспектами организации и проведения антидопингового контроля в спорте в форме беседы, лекции, просмотра видеофильма. Примерная тематика антидопингового контроля может включать:

- регистрация в пуле тестирования (РУСАДА, WADA);
- список запрещенных препаратов и методов;
- алгоритм действий обучающегося при использовании неизвестных препаратов;
- правила внесения данных в систему АДАМС;
- основные правила поведения обучающегося и заполнения протокола при сдаче допинг-теста;
- ответственность обучающегося в отношении запрещенного списка запрещенных препаратов и методов.

При проведении антидопинговых мероприятий с обучающимися этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства рекомендуется использовать информационный ресурс РУСАДА и антидопинговые ресурсы WADA.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Ознакомление обучающихся и проведение занятий по теме «Нормативная правовая база Российской Федерации в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства»:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ;
- статус и полномочия РАА «РУСАДА»;
- статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации;
- статья 6.18 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях;
- глава 54.1 Трудового кодекса Российской Федерации;
- Указ Президента Российской Федерации от 15 июля 2017 г. № 321 «О внесении изменения в Положение о порядке выплаты стипендий Президента Российской Федерации спортсменам, тренерам и иным специалистам спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпионам Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, утвержденное Указом Президента Российской Федерации от 31 марта 2011 г. № 368»;
- общероссийские антидопинговые правила.

Ознакомление обучающихся и проведение занятий по теме: «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)»:

- этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола;
- пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы;
- права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена;
- заполнение протокола допинг-контроля;
- особенности тестирования несовершеннолетних обучающихся.

## **9. Планы инструкторской и судейской практики**

Обучающиеся учебно-тренировочных групп на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для

проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

На этапе спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и спортивного судьи по виду спорта.

Примерная программа семинара подготовки судей по водному поло.

Примерный учебный план.

1. Организация соревнований - 4 ч.
2. Проведение соревнований - 4 ч.
3. Правила соревнований -4 ч.
4. Методика и техника судейства -6 ч.
5. Стажирование – 8 ч.

ИТОГО: 36 часов.

Примерная программа.

### Теория I. Организация соревнований

1. План-календарь спортивных мероприятий. Подготовительные мероприятия. Положение о соревнованиях. Определение характера соревнований, программы, системы оценки и зачета, наличие базы, возраста и подготовленности участников.

2. Составление плана подготовки соревнований. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Оформление мест, информация зрителей. Подготовка жилья, организация питания. Комплектование судейской коллегии. Организация врачебно-медицинского контроля за ходом соревнований.

3. Составление программы по дням соревнований в зависимости от условий проведения соревнований, количества участников. Составление расписания. Виды заявок, требования к их составлению. Допуск участников. Врачебно-медицинское обслуживание соревнований. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев.

## II. Проведение соревнований

4. Порядок проведения торжественного открытия и закрытия соревнований.

Радиофикация, разработка дикторского текста. Порядок работы судейской коллегии: заседания судейской коллегии, утверждение результатов, разбор протестов, информация о ходе и результатах. Требования к оформлению спортивных разрядов и званий и т.д. Определение командных результатов. Итоговое заседание судейской коллегии и представителей. Отчет о соревнованиях. Судейская документация. Особенности проведения соревнований среди детей.

## III. Правила соревнований

5. Пояснения к правилам соревнований по водному поло. Допуск участников к соревнованиям. Требования к технической подготовленности. Права и обязанности участников, представителей, капитанов и т.д.

6. Размеры ватерпольного поля. Глубина бассейн. Разметка ватерпольного поля. Размеры ворот. Размер мяча.

### Практика, методика и техника судейства

7. Обязанности и права главного судьи соревнований, его заместителей, главного секретаря, старших судей.

8. Обязанности и методы работы секретаря. Порядок пользования таблицей очков. Техника и организация подсчета командных результатов. Техника ведения протокола игры.

9. Определение возможных нарушений правил. Обязанности и организация работы судей во время игры. Характер работы судей на линии. Определение возможных нарушений правил.

Техника работы судьи-информатора, требования к нему. Работа по награждению победителей. Требования, предъявляемые к комиссару соревнований, и его обязанности.

10. Техническое совещание с представителями команд. Проведение репетиции судейских бригад и судей.

### Стажирование

Практическое судейство непосредственно на соревнованиях по водному поло в качестве судьи-стажера (не менее трех соревнований). Оценка рабочей бригады. Подведение итогов соревнований.

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

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления.

Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;

2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки. Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

- 1) специализированное питание, фармакологические средства;
- 2) распорядок дня;
- 3) спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- 4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ванны, суховоздушная и парная баня);
- 5) отдельные виды бальнеопроцедур-хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
- 6) электросветотерапия-диадинамические токи, токи Бернера, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;
- 7) баротерапия;
- 8) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для юных спортсменов и рационального питания.

Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, которые являются основой выработки новых качеств, как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, повышающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях обязательно по рекомендации врача назначаются фармакологические средства как профилактическое средство при признаках переутомления.

В работе с юными ватерполистами использовать фармакологические средства надо в исключительных случаях, только по назначению врача, преимущественно в старшем возрасте.

### **III. Система контроля**

#### **11. Требования к результатам прохождения ДОПСП**

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

##### **11.1. На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «водное поло»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная с третьего года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «водное поло» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «водное поло»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

### **11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### **11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

#### **12. Оценка результатов освоения ДОПСП**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в

спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

### **13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведены в Таблицах № 6-9.

Таблица № 6

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «водное поло»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,6	9,9
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Плавание на 25 м	-	без учета времени		без учета времени	

Таблица № 7

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет</b>				
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	кол-во раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во 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)	кол-во раз	не менее	
			39	34

3. Нормативы специальной физической подготовки			
3.1.	Челночный бег 2x15 м с высокого старта	с	не более
			7,2
3.2.	Плавание вольным стилем на 100 м (для полевых игроков)	мин, с	не более
			1.40
3.3.	Плавание вольным стилем на 100 м (для вратаря)	мин, с	не более
			2.05
3.4.	Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее
			4
4. Уровень спортивной квалификации			
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	не устанавливается	
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

Таблица № 8

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

№ 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.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			49	43

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет			
2.1.	Бег на 100 м	с	не более
			13,4   16,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во 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)	кол-во раз	не менее
			50   44
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше			
3.1.	Бег на 100 м	с	не более
			13,1   16,4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во 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)	кол-во раз	не менее
			48   43
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп			
4.1.	Плавание на 100 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более
			1.10   1.17
4.2.	Плавание на 100 м брассом (для вратаря)	мин, с	не более
			1.33   1.40
4.3.	Плавание на 400 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более
			5.23   5.45
4.4.	Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее
			5,5   4
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</b>				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во 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)	кол-во раз	не менее	
			50	44
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во 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)	кол-во раз	не менее	
			48	43
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Плавание на 100 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более	
			1.05	1.12
4.2.	Плавание на 100 м брассом (для вратаря)	мин, с	не более	
			1.25	1.32
4.3.	Плавание на 400 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более	
			4.55	5.20
4.4.	Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			8	5
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «водное поло»**

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

При определении условий и требований к процессу освоения Программы в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства, и высшего спортивного мастерства, в методических рекомендациях предусматривается обеспечение последовательности и непрерывность процесса становления спортивного мастерства юных обучающихся, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

##### **1. Специфика организации тренировочного процесса, этапы, основные цели многолетней спортивной подготовки**

###### Основные цели многолетней спортивной подготовки

Основными целями многолетней спортивной подготовки являются:

- формирование здорового образа жизни, содействие гармоничному развитию, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- подготовка ватерполистов высокой квалификации в сборные команды России, субъектов Российской Федерации, команды мастеров, для участия во всероссийских и международных спортивных соревнованиях по водному поло;

- профессиональное самоопределение;

- укрепление здоровья и всестороннее физическое, интеллектуальное и нравственное развитие;

- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями, подготовка и выполнение зачетных нормативов и разрядных требований;

- подготовка инструкторов и судей по водному поло.

#### 1.1. Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение обучающимися (далее – дети, спортсмены, ватерполисты, обучающиеся) основами техники плавания и водного поло, выбор игровой специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основными задачами подготовки являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;

- устранение недостатков физического развития;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям водным поло, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- обучение основам техники всех спортивных способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;

- изучение техники способов передвижения ватерполистов и совершенствования в ней;

– изучение техники начальных приемов владения мячом, техники выполнения основного броска и ее совершенствование;

– приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

– овладение минимумом теоретических знаний по водному поло и спортивному плаванию;

– воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

Рекомендуется комплектовать группы начальной подготовки обучающимися примерно равного уровня подготовленности, создавая отдельные группы для не умеющих плавать (при наличии условий для начального обучения плаванию), умеющих держаться на воде, знакомых с азами спортивного плавания.

Следует учитывать, что период обучения в группах начальной подготовки является важным этапом отбора спортивно одаренных детей для их последующей многолетней подготовки.

Спортивный отбор должен предусматривать прежде всего проверку состояния здоровья, уровня физического развития и биологического возраста школьника.

При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей (за исключением состояния здоровья, личностных качеств и двигательной одаренности) не является противопоказанием к отбору, если эти не совсем благоприятные признаки могут быть компенсированы высоким уровнем развития других, определяющих качеств.

Например, средний рост или низкие показатели динамометрии могут быть компенсированы высокой двигательной одаренностью, «моторностью», экономичностью движений, выносливостью, ориентировкой и т. д.

При проведении контрольных упражнений по оценке техники (по 5-ти бальной системе) рекомендуется создавать специальные просмотрные комиссии, утвержденные на тренерском совете.

Применение контрольных упражнений на первых трех годах обучения в группах начальной подготовки преследует целью проверки усвоения обучающимися учебного материала.

## 1.2. Учебно-тренировочный этап (далее - УТЭ)

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, проявивших способности к водному поло, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающихся контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- изучение и совершенствование техники спортивных способов плавания, способов передвижения ватерполистов и техники специальных приемов игрового плавания;
- изучение и совершенствование всего арсенала ватерпольной техники владения мячом, техники наступления и обороны;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- изучение и совершенствование индивидуальных тактических действий наступления и обороны, групповых и командных тактических взаимодействий в наступлении и обороне;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений;

– овладение теоретическими знаниями, навыками и умениями судейства соревнований по водному поло.

### 1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ)

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших тренировочный этап подготовки и выполнивших нормативные требования. Продолжительность этапа 3 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Основными задачами подготовки являются:

- повышение общего уровня функциональной готовности;
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам;
- создание прочного фундамента технико-тактической подготовленности и специальной спортивной работоспособности и на этой основе включения в состав команды высокой квалификации;
- прочное овладения знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой по теоретической, тактической и психологической подготовке.
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;
- воспитание высокой нравственности и патриотизма.

### 1.4. Этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ)

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших нормативы и отвечающие критериям ватерполистов квалифицированных команд. Основными задачами подготовки являются:

- освоение тренировочных и соревновательных нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных выпускников групп ССМ для достижения

стабильно высоких спортивных результатов, позволяющих войти в составы команд высших разрядов;

– совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;

– индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;

– сохранение здоровья.

## **2. Этап начальной подготовки**

### **2.1. Основные тренировочные средства**

#### **1 год обучения**

##### **Плавательная подготовка**

Подготовительные упражнения в воде (глубина по пояс или по грудь).

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

Подныривания, передвижения под водой.

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

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

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

Подвижные игры в воде.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

только ногами. Совершенствование в технике выполнения стартов и поворотов.

### Основные упражнения начальной тренировки

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

Проплавание свободно (способом по выбору) дистанций по 400 м. Проплавание на технику с помощью движений руками или ногами дистанций 50, 100 и 200 м способами кроль на груди, на спине, брасс; то же, но способом дельфин на дистанциях 25, 50 и 100 м.

Повторное плавание в свободном и умеренном темпе 6-12x25 м, 4-8x50 м с помощью движений руками всеми способами; 2-4x100 м с помощью движений руками кролем на груди и на спине.

Повторное плавание на технику в свободном и умеренном темпе 6-8x25; 4x50; 2-3x100 м с помощью движений только ногами всеми способами.

Повторное плавание на технику с полной координацией движений 4-6x50; 3-4x100; 2x200 м всеми способами, кроме дельфина – баттерфляя; то же, но дельфином – баттерфляем в упражнениях 5-6x25; 2-3x50 м; то же, но комплексно в упражнениях 3-4x100 м.

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

### Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Команды для управления строем.

Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Виды строя: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построения, выравнивания строя, расчет в строю, повороты на месте. Перестроение: из одной шеренги в две, из колонны по одному – в круг, в колонну по два, по три, по четыре. Размыкания и смыкания приставными шагами. Обозначение шага

на месте. Передвижение шагом и бегом в колонне по одному. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения строя.

Ходьба и бег противоходом и по диагонали зала (площадки). Ходьба обычная, на носках, на наружной и внутренней сторонах стопы, с различными исходными положениями рук. Ходьба с подсчетом, с хлопками в ладоши, с замедлением и ускорением. Бег на носках. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разноименно, то же во время ходьбы и бега.

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

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

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

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

Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м со старта с максимальной скоростью. Бег с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений. Упражнения с партнером (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной скакалкой: наклоны и повороты туловища с различным положением предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; выкруты и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, с места, с разбега и с прыжка, кувырки назад и в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Эстафеты «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, кувырками, с различными перемещениями.

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

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

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

#### Специальная физическая подготовка

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

Упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания, применяемыми при плавании

а) быстрый вдох через рот и продолжительный полный выдох через рот и нос;

б) полный быстрый выдох через открытый рот, с несколько округленными губами, сразу же – в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 с. Дыхательные упражнения выполняются на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний, движений руками.

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

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

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

И. П. – лежа на гимнастической скамейке: имитация положения скольжения на груди.

И. П. – лежа на гимнастической скамейке на спине: имитация положения для скольжения на спине.

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

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

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

И. П. – стоя на одной ноге с опорой рукой о стенку: имитация движений туловищем и другой (неопорной) ногой, как в дельфине.

И. П. – стоя (сидя, лежа или передвигаясь шагом): имитация согласования движения рук и дыхания при плавании спортивными способами.

## Техническая подготовка

Упражнения для изучения техники способов передвижения ватерполистов.

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

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

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

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

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

Упражнения для совершенствования техники способов передвижения ватерполистов.

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

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

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

Проплавание в свободном темпе ватерпольным кролем на груди и на спине, тредженом на груди и на спине, на боку с акцентом на технику и

постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций от 50 до 200 м; проплывание в свободном темпе баттерфляем 25, 50 и 100 м. Проплывание в свободном темпе с акцентом на технику дистанций с чередованием различных способов передвижения типа: 200 м (50 в/п кроль + 50 треджен на спине + 50 в/п кроль на спине + 50 треджен на груди); 200 м (25 баттерфляй + 50 на боку + 25 баттерфляй + 50 на боку) и т. п.

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

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

На суше. Ловля и броски мяча двумя руками из-за головы, толчком от груди, броском с боку и т. п. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой из-за головы, толчком от плеча, махом через сторону и т. п.

Баскетбольное ведение мяча одной рукой (с акцентом на мягкое и упругое амортизирующее движение пальцами, кистью и предплечьем); по переменно, правой – левой; с изменением точки отскока; на месте и в движении.

Упражнения, имитирующие технику движений при выполнении основного броска; упражнения без мяча, с мячами уменьшенных размеров (теннисный, гандбольный), с ватерпольными мячами. Броски ватерпольных мячей в вертикальную стенку, гандбольные ворота, макет ватерпольных ворот.

Броски мяча партнеру и ловля двумя руками.

Броски мяча партнеру и остановка летящего мяча «гасящим» движением кисти на пол перед собой.

Подбрасывание мяча вперед собой и прием одной рукой снизу; попеременно правой, левой; на месте и в движении.

Броски мяча в вертикальную стенку и прием отскакивающих мячей одной (как правой, так и левой) рукой стоя (сидя) на различное расстояние от стены.

Прием – передача мяча в парах на различном расстоянии друг от друга в положении стоя, сидя, лежа.

Прием – передача мяча в группах (тройках, четверках) на различном расстоянии друг от друга в различных направлениях, стоя на месте и с элементами движения; сидя.

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

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

В воде (глубина по пояс или по грудь). Ловля и броски мяча двумя руками из-за головы, толчком от груди, броском с боку и т.п.

Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой из-за головы, толчком от плеча, махом через сторону.

Упражнения, имитирующие технику движений при выполнении основного броска. Упражнения без мяча, с мячами уменьшенных размеров (теннисный, гандбольный), с ватерпольными мячами. Броски мяча партнеру и ловля мяча двумя руками.

Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом и приведение в положение замаха как при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу с опорой на дно; то же с выполнением броска.

Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом с поворачиванием кисти и приведение в положение замаха как при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу с опорой на дно; то же с выполнением броска.

Поднимание мяча с воды подхватом и надхватом с поворачиванием кисти и броски в вертикальную стену, щит на бортике бассейна, амортизирующую стенку, макет ватерпольных ворот; стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу, лежащему на воде, с опорой на дно; в прыжке после отталкивания от дна.

Броски мяча партнеру и остановка летящего мяча «гасящим» движением кисти на воду перед собой, стоя на дне; в прыжке оттолкнувшись от дна бассейна.

Броски мяча в вертикальную стенку, щит, стоящий на бортике или на дне бассейна, и прием отскакивающих мячей одной рукой, стоя на различном расстоянии от стены, щита.

Прием – передача мяча в парах, стоя на различном расстоянии друг от друга. Прием – передача мяча в группах (тройках, четверках) на различном расстоянии друг от друга, в различных направлениях, стоя на месте и с элементами движения.

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

## **2 и 3 годы обучения**

### **Плавательная подготовка**

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

Кроль на груди. Плавание в полной координации. Плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание с помощью движений ног и одной рукой, другая у бедра или за спиной, вдох в сторону прижатой руки; то же, но вдох выполняется в сторону гребущей руки; то же, но со сменой рук через одни, два, три или пять гребков (плавание «подменой»).

Плавание на «сцепление»: в исходном положении одна рука выполняет гребок до бедра, другая одновременно с первой – движение по воздуху, после чего следует пауза в движении руками и т. д.

Плавание с «обгоном»: вытянутая вперед рука начинает гребок в момент, когда вторая (после своего движения по воздуху) войдет в воду, вдох под одну руку в конце гребка. Плавание с «двусторонним дыханием».

Плавание с дыханием на каждый третий или пятый гребок. Плавание двух, четырех и шести ударным кролем. Плавание с помощью одних ног кролем в положении на груди и на боку. Плавание с помощью ног кролем, рук

баттерфляем. Плавание кролем с задержкой дыхания и непрерывном движением рук.

Кроль на спине. Плавание в полной координации. Плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками. Плавание с помощью ног и одной руки; плавание с «подменой» и «обгоном». Плавание на «сцепление». Плавание на спине со вдохом как под левую, так и под правую руку.

Плавание с помощью ног на спине, обе руки вытянуты и кисть одной положена на ладонь другой. Плавание на спине с помощью ног дельфином и одновременных гребков руками. Плавание на спине с помощью ног кролем и одновременных движений руками.

Дельфин. Плавание с полной координацией движений. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем. Плавание с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками.

Плавание двух- и многомерным дельфином с отдельным согласованием движений руками и ногами.

Плавание со слитным согласованием движений рук и ног. Плавание двух ударным слитным дельфином с задержкой дыхания, дыханием через 2-3 цикла, дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс. Плавание с полной координацией движений. Плавание брассом с помощью движений одних рук. Плавание с помощью движений одних ног (руки вытянуты вперед или у бедра). Плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами (ноги начинают подтягиваться после того, как руки, выполнив гребок, выведены вперед) и с обычным согласованием движений (ноги начинают подтягиваться в момент окончания гребка руками). Плавание со вдохом во время окончания рабочей части гребка руками и со вдохом во время их выведения вперед.

Повороты. Поворот кувырок вперед без касания стенки рукой при плавании вольным стилем; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и дельфином; открытый и закрытый повороты с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со

способа дельфин к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

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

Прыжки в воду, прикладное плавание, игры в воде. Соскоком вниз ногами с одного и трех метров. Спад вниз головой из передней и задней стойки с метрового трамплина. Транспортировка партнера (одним – одного, двумя – одного и другими способами) на расстояние 50 м.

Основные способы погружения под воду (ныряние), подныривание и всплытие на поверхность. Плавание в одежде (тренировочном костюме) 50 м.

Игры и развлечения на воде: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой», «Баскетбол на воде».

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

Кроль на груди. Плавание в полной координации. Плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание с помощью движений ног и одной рукой, другая у бедра или за спиной, вдох в сторону прижатой руки; то же, но вдох выполняется в сторону гребущей руки; то же, но со сменой рук через один, два, три или пять гребков (плавание «с подменой»).

Плавание на «сцепление»: в исходном положении одна рука выполняет гребок до бедра, другая одновременно с первой – движение по воздуху, после чего следует пауза в движении руками и т. д.

Плавание с «обгоном»: вытянутая вперед рука начинает гребок в момент, когда вторая (после своего движения по воздуху) войдет в воду, вдох под одну руку в конце гребка. Плавание с «двусторонним дыханием»

Плавание с дыханием на каждый третий или пятый гребок. Плавание двух, четырех и шести ударным кролем.

Плавание с помощью одних ног кролем в положении на груди и на боку. Плавание с помощью ног кролем, рук баттерфляем. Плавание кролем с задержкой дыхания и непрерывным движением рук.

Кроль на спине. Плавание в полной координации. Плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками.

Плавание с помощью ног и одной руки; плавание с «подменой» и «обгоном». Плавание на «сцепление». Плавание на спине с вдохом как под левую, так и под правую руку. Плавание с помощью ног на спине, обе руки вытянуты и кисть одной положена на ладонь другой.

Плавание на спине с помощью ног дельфином и одновременных гребков руками. Плавание на спине с помощью ног кролем и одновременных движений руками.

Дельфин. Плавание с полной координацией движений. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

Плавание с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук.

Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками. Плавание двух- и многомерным дельфином с раздельным согласованием движений руками и ногами.

Плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двух ударным слитным дельфином с задержкой дыхания, дыханием через 2-3 цикла, дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс. Плавание с полной координацией движений; плавание брассом с помощью движений одних рук; плавание с помощью движений одних ног (руки вытянуты вперед или у бедра); плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами (ноги начинают подтягиваться после того, как руки, выполнив гребок, выведены вперед) и с обычным согласованием движений (ноги начинают подтягиваться в момент окончания гребка руками).

Плавание со вдохом во время окончания рабочей части гребка руками и со вдохом во время их выведения вперед.

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

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

Прыжки в воду, прикладное плавание, игры в воде. Соскоком вниз ногами с одного и трех метров. Спад вниз головой из передней и задней стойки с метрового трамплина. Транспортировка партнера (одним – одного, двумя – одного и другими способами) на расстояние 50 м.

Основные способы погружения под воду (ныряние), подныривание и всплытие на поверхность. Плавание в одежде (тренировочном костюме) 50 м. Игры и развлечения на воде: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой», «Баскетбол на воде».

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов и упражнения начальной тренировки

Проплытие в свободном и умеренном темпе на технику, дистанций 100, 200, 400 м способами кроль на груди, на спине и брассом; проплытие способом дельфин 100 м, проплытие в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200, 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанции от 200 до 400 м; проплытие в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений ногами или руками, всеми способами упражнений типа: 5-6x100 м, 2-3x200 м; проплытие отрезков 25 и 50 м с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками или ногами в упражнениях типа: 4x6x25 м со старта различными способами, 4x6x50 м с помощью движений руками или ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50 м каждым способом и др.

Эстафетное плавание по 10 – 15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

## Общая физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения: упражнения для освоения и совершенствования техники плавания спортивными способами, стартов и поворотов, типа:

- движения руками, ногами и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, дельфином, в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; прыжки вверх и вперед – вверх из исходного положения «старт пловца»; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники скоростных поворотов на груди и на спине. Упражнения для освоения и совершенствования техники способов передвижения ватерполистов, начальных приемов владения мячом и техники основного броска.

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

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

Упражнения начальной тренировки в плавании. Техническая подготовка.

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

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

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

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

На суше. Броски мяча в вертикальную стенку и ловля отскакивающих мячей одной (как правой, так и левой) рукой, стоя (сидя, лежа) на различных расстояниях от стены; бросок правой рукой – прием левой, бросок левой – прием правой.

Прием-передача мяча в парах на различном расстоянии друг от друга (как правой, так и левой рукой, поочередно правой – левой руками) в положении стоя, сидя, лежа. Прием – передача мяча в группах, стоя (сидя) на различном расстоянии друг от друга в различных направлениях с увеличением количества мячей (1, 2 в четверке, 2, 3 в шестерке и т. д.).

В положении сидя или стоя на коленях поднимание катящегося на встречу мяча подхватом, замах и бросок мяча партнеру; в том же и.п. поднимание лежащего мяча подхватом с поворотом кисти, поднимание мяча на замах и выполнение основного броска партнеру или бросок в цель.

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

В воде (глубина по пояс или по грудь). Выполнение ведения мяча на технику 10-25 м. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом, и приведение в положение замаха как при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна; то же после подплывания к мячу с опорой на дно; то же после ведения мяча с опорой на дно; то же упражнение с выполнением основного броска; те же упражнения с подниманием мяча подхватом с поворачиванием кисти.

Выполнение основного броска, стоя на дне бассейна, после поднимания мяча с воды или после приема передачи партнера; броски в вертикальную стенку, макет ватерпольных ворот, ватерпольные ворота после приема – передачи, ведение и поднимание мяча, подплывание к мячу и поднимание его с воды с опорой на дно; то же в прыжке после отталкивания от дна.

Остановка мяча, летящего навстречу «гасящим» движением кисти на воду перед собой. Прием – передача мяча, стоя на дне бассейна: броски мяча в щит и прием отскакивающих мячей; прием – передача мяча в парах на месте и с элементами движения по дну; прием – передача мяча в группах на месте и с элементами движения по дну и изменением расстояния.

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

### **3. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

#### **3.1. Основные тренировочные средства**

##### Общая физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

Прикладные упражнения. Поднимание и переноска партнера вдвоем; поднимание и переноска партнера, сидящего на спине; лазание в смешанном и простоя висе с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста.

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

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

*Упражнения без предметов для укрепления мышц туловища*

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги.

2. Лежа на груди, ладонями согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.

3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед – и стороны: прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

4. Лежа на груди, руки за голову: прогнувшись, поднять плечи, повороты туловища налево и направо.

5. Лежа на спине, руки вверх: встречным движением руками и ногами перейти в сед углом.

6. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.

7. Сед углом, руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги, вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.

8. Сед углом, ноги врозь, руки вперед: одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.

9. Стоя на коленях: повороты туловища налево и направо.

10. Сидя на пятках и держась руками за стопы: прогнуться, выдвинуть таз вперед-вверх и не отпуская руками стоп.

11. Упор, сидя на пятках с наклоном вперед: выполнить «волну» туловищем, перейти в упор лежа («колечко»).

12. Из положения полуприседа руки впереди: выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.

13. Лежа на груди, руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол: прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.

14. Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.

15. Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

#### *Упражнения с партнером*

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

2. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу): медленно наклоняться назад.

3. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает плечи к полу); прогнуться, поднимая руки и туловище назад вверх до отказа.

4. Стоя лицом друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй, стоя в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.

5. Стоя ноги врозь, руки за голову, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.

6. То же, но у первого локти согнутых рук направлены вверх.

7. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх – наружу: опускание и поднятие рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.

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

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

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

11. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках; партнер поддерживает упражняющегося («тачка»).

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

*Упражнения в упорах и висах*

1. Упор лежа: сгибание и разгибание туловища
2. Упор лежа: сгибая руки, поднять прямую ногу назад вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.
3. Упор лежа: толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).
4. Упор лежа боком на одной руке: толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.
5. Упор лежа сзади, ноги на скамейке, прогнуться, поднимая таз как можно выше.
6. Упор лежа боком на одной руке, другая на поясе: выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову. То же из упора лежа боком на другой руке.
7. Упор лежа о гимнастическую скамейку: сгибание и разгибание рук
8. Упор лежа сзади о гимнастическую скамейку: сгибание и разгибание рук.
9. Упор лежа, ноги на скамейке: сгибание и разгибание рук.
10. Упор лежа: передвижение на руках по кругу.
11. Вис лежа: сгибание и разгибание рук.
12. Упор на параллельных брусьях: сгибание и разгибание рук.
13. Вис на перекладине: сгибание и разгибание рук.

*Упражнения с набивными мячами*

1. Стойка ноги врозь, мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.
2. Сидя на скамейке, мяч в руках, руки вытянуты вперед: движения руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.

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

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

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

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

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

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

9. То же, но стоя лицом друг к другу.

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

11. То же упражнение, но из положения лежа на спине.

12. Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках: бросок мяча партнеру прямыми руками.

13. Первый лежит на спине, мяч за головой в вытянутых руках, второй сидит лицом к первому: первый, переходя в сед, бросает мяч партнеру, партнер ловит мяч, ложится на спину, касаясь мячом пола за головой, затем переходит в сед и бросает мяч второму.

#### *Упражнения на расслабление*

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

#### *Акробатические упражнения*

Выполняются со страховкой. Перекаты в сторону из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки

назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Соединения нескольких кувырков вперед подряд.

Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

### *Подвижные игры и эстафеты*

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафета со скакалками», «Перетягивание каната» и др.

### *Спортивные игры*

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

### Специальная физическая подготовка на суше

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

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

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинящие или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся

амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибания и разгибания туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т. п.

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

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

*Упражнения с ватерпольными мячами. Упражнения для развития ловкости.*

1. Стоя на месте, выполнять баскетбольное ведение мяча вокруг своей оси, не отрывая ног от пола со сменой рук.
2. Стоя на месте, выполнять баскетбольное ведение двух мячей попеременно правой и левой руками.
3. То же упражнение, выполняя одновременно правой и левой руками.
4. То же, что упражнения 2 и 3 с движением по залу и передачей мячей партнеру после отскока от пола.
5. Стоя на месте, выполнять жонглирование двумя мячами.
6. То же упражнение в движении по залу и с передачей мячей партнеру после подбрасывания.
7. Стоя на расстоянии 2 м лицом друг к другу, выполнить прием – передачу двух мячей одновременно правой и левой руками.

8. То же упражнение попеременно с правой руки одного обучающегося на левую руку другого и наоборот.

9. То же, что упражнения 7 и 8, выполняются сидя.

10. Стоя на расстоянии 4 м (в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся) друг от друга выполнять прием – передачу двумя мячами правой (левой) рукой; один занимающийся выполняет прямую передачу, в это время другой выполняет передачу по навесной траектории.

11. Упражнение в группах по 3-5 человек с количеством мячей, соответствующим количеству обучающихся, выполнение приема – передачи в различных направлениях и на различные расстояния с различным расположением обучающихся.

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

1. Стоя на равном расстоянии друг от друга в группе из 4-х человек, выполнять одновременные передачи четырех мячей в правую сторону; то же в левую сторону; то же со сменой направления передачи через определенное их количество или по звуковому (зрительному сигналу).

2. То же упражнение с большим числом участвующих и количеством мячей, соответствующих числу обучающихся.

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

4. Упражнение выполняется в группе, стоящей по кругу, прием – передача мячей, передаваемых по кругу, обучающийся, стоящий в центре круга, осуществляет попеременный прием – передачу с каждым обучающимся, стоящим в кругу.

5. Упражнение выполняется обучающимися, расположенными в двух шеренгах лицом друг к другу, прием – передача нескольких мячей (количество мячей устанавливается тренером-преподавателем и может варьироваться по ходу выполнения упражнения) в заданной последовательности между обучающимися, стоящими напротив друг друга по диагонали, стоящий

крайним в одной из шеренг выполняет длинную передачу партнеру, стоящему в конце противоположной шеренги. Упражнение выполняется со сменой мест через определенное количество передач, количество занимающихся и количество мячей устанавливается тренером-преподавателем.

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

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

8. Упражнение выполняется в группе, стоящей по кругу: выполнение передачи одним (двумя) мячом в правую сторону, другим (двумя) в левую одновременно.

### Общая плавательная подготовка

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

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений двух, четырех и шести ударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком, мячом между ног и без него, с акцентом на длинный гребок). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м).

Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий или пятый гребок). Плавание кролем с высоко поднятой головой. Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание с помощью движений ног и одной руки кролем, другая у бедра: вдох в сторону прижатой к бедру руки в момент, когда плечевой пояс этой руки выходит вверх вместе с креном туловища (после вдоха плечевой пояс вместе с головой возвращается в исходное положение: активно выполняется движение плечевым поясом, как если бы работали обе руки).

То же, но голова для вдоха поворачивается в сторону руки, выполняющей гребок (акцент на своевременном начале и окончании вдоха). То же, но с двусторонним дыханием через 3 или 5 гребков.

Плавание кролем на груди с подменой: три гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т. д. То же, но правая рука

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

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

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

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

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

Дельфин. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него). Плавание с помощью движений одними ногами (на груди, на спине, на боку) и различным положением рук. Плавание с помощью движений ног и одной руки (другая в различных положениях).

Плавание с помощью движений ногами дельфином, рук кролем в ритме двухударного слитного согласования. Плавание дельфином в двухударной слитной координации. Плавание с помощью движений руками дельфином, ногами кролем и брассом.

Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела.

Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином в ритме безнаплывного одноударного дельфина (движения стоп вниз совпадают с посылком мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох.

Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног или без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким положением локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды).

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

Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки сразу начинают гребок, завершая цикл безнаплывного брасса. Плавание брассом на наименьшее количество гребков; во время паузы концентрация внимания на энергичном, быстром и мощном выполнении рабочих движений руками и вслед за ними – ногами.

Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами безнаплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально упорядоченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведения рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

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

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

*Упражнения для совершенствования техники способов передвижения ватерполистов.*

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

Плавание в полной координации ватерпольным кролем, кролем на груди и на спине.

*Основные тренировочные упражнения плавательной подготовки*

Равномерный непрерывный (дистанционный) метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 400 м при комплексном плавании (смена способов через 25 или 50 м) на 1-2 годах обучения и дистанций до 800 м при комплексном плавании (смена способов через 25, 50 и 100 м) на 5 году обучения;

до 400 м при плавании на спине и брассом на 1-2 годах обучения и дистанций до 800-1000 на 5 году обучения;

до 200 м кролем на груди на 1 году обучения, дистанций до 600 м на 2-3 году обучения, дистанций до 2000 м на 4-5 году обучения; чередование в названных упражнениях и дистанциях отрезков, проплываемых спортивными способами плавания, с отрезками, проплываемыми ватерпольными вариантами передвижения с включением специальных приемов игрового плавания ватерполистов.

Равномерный интервальный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью 2x300 или 400 м способами на спине, брасс, кроль, отдых 1,5-2 мин; 2-4x200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м), отдых 1 мин; «горки» типа: 200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) + 150 м на спине + 100 м комплексное

плавание (смена способов через 25 м) + 150 м брасс + 200 м кроль – все с отдыхом в 1 мин – на 1-2 годах обучения; «горки» типа: 300 м комплексное плавание + 200 м брасс + 100 м дельфин, баттерфляй + 200 м на спине + 300 м кроль – все с отдыхом в 1 мин, 2х800 м плавание кролем, отдых 2 мин, 2х400 м брассом или на спине, отдых 1 мин, 2-4х200 м комплексное плавание, отдых 30-60 с. или плавание по очереди различными способами – на 3-4 годах обучения; 10х200 м комплексное плавание, отдых 30-60 с, 8х300 или 6х400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин, 6х600 или 4х800 плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин, «горки» в виде 300-400 м комплексное плавание + 200-300 м брасс + 100-500 м дельфин, баттерфляй + 200 м на спине + 300-400 м кроль – все с отдыхом в 1 мин (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последнее повторение с повышением интенсивности) – на 5 году обучения.

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: (с акцентом внимания на технике плавания) 12х25 м или 8х50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 30 с, 5х100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха в 30-60 с, на 2-3 годах обучения; 16х50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 10-20 с, 8х100 м комплексное плавание или кролем с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 30 с на 3-4 годах обучения; 20х50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 10-20 с, 10х100 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 30 с (т.е. в режиме примерно 1 мин во время плавания по 50 м и 2 мин во время плавания по 100 м) на 5 году обучения.

Переменный интервальный метод: 600 м в виде 6х(25 м баттерфляем + 75 м на спине свободно) или 400 м комплексное плавание (сменяя способы через 50, 100 м) в виде 4х(75 м свободно с полной координацией движений + 25 м сильно с помощью движений одними ногами) на 2-м году обучения; 800 м кролем в виде 8х(50 м с умеренной интенсивностью и длинными гребками руками + 50 м с повышением темпа и сохранением оптимальной длины гребка) или 800 м кролем в виде 8х(75 м свободно + 25 м с умеренной интенсивностью ватерпольным кролем с акцентом внимания на технику) или 600 м комплексное плавание (смена способов через 150 м) в виде 4х (125 м с умеренной интенсивностью + 25 м быстро) или 600 м кролем в виде 4 х (25 м быстро ватерпольным кролем + 50 м свободно с умеренной интенсивностью + 25 м ватерпольный кроль на спине быстро + 50 м свободно или с умеренной интенсивностью) или 400 м в виде 4х (25 м ватерпольный кроль сильно + 25 м

третжен на спине или на груди с умеренной интенсивностью + 25 м ватерпольный кроль на спине быстро + 25 м третжен на груди или на спине с умеренной интенсивностью) на 3-4 годах обучения; 1000 м кролем в виде 8х (75 м с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками + 25 м быстро, с сохранением оптимальной длины гребка) или 800 м комплексное плавание (смена способов через 100 м) в виде 8х (75 м с умеренной интенсивностью + 25 м быстро) или 800 м кролем в виде 8х (25 м свободно + 25 м ватерпольный кроль на спине в полную силу + 50 м свободно с умеренной интенсивностью с чередованием ватерпольного кроля на груди и на спине через 6-8 циклов движений) или 600 м в виде 6х (50 м с умеренной интенсивностью с чередованием ватерпольного кроля и третжена через 4-6 циклов + 25 м ватерпольный кроль с максимальной скоростью + 25 м способом на боку) на 5 году обучения.

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

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью типа: 2-6х25 м отдых 1 мин, 4х6х15 м с соревновательной скоростью, отдых 30 с, 4х25 (в порядке комплексного плавания) с субмаксимальной интенсивностью, отдых 1-2 мин, 50 или 75 м со старта + 25 м с поворота или с хода, скорость околосоревновательная, отдых 30 с.

На 2-3 годах обучения: 10х15-25 с околосоревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 с (как ватерпольным кролем, так и с чередованием способов), 4-6х25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией – отдых 30 с, 4-6х50 м скорость плавания ниже соревновательной, отдых 1-2 мин, 75 м со старта + 25 м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30 с.

Эстафетное плавание. На 3-4 годах обучения: 12-16х25 м с околосоревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 с, 6-8х25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений – отдых 30 с, 4-8х50 м скорость ниже соревновательной, отдых 1-2 мин, 75 м + 25 м скорость на первом отрезке соревновательная, на втором максимальная, отдых 30 с. Эстафетное плавание на отрезках 15-25, 30, 50, 100 и 200 м различными способами плавания и способами передвижения ватерполистов с полной

координацией движений, по элементам и со связками элементов и способов, на 5-м году обучения.

### Специальная плавательная подготовка

Выполнение упражнений с использованием способов передвижения ватерполистов: ватерпольный кроль, на груди и на спине, треджен на груди и на спине, способы на боку, баттерфляй и комбинации из этих способов с использованием специальных приемов игрового плавания: ходьбы, выпрыгивания, приподнимания, старта, остановки, отвала, поворотов и переворотов и их различные сочетания, а также сочетания и переходы от способов передвижения к специальным приемам игрового плавания.

Различные варианты упражнений специальной плавательной подготовки, используя равномерно-дистанционный, повторно-дистанционный, переменный методы, варианты интервальной и повторной тренировки.

### Специальная физическая подготовка в воде

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

3.2. Примерное распределение материала практических занятий по обучению и совершенствованию техники и тактики по годам обучения

#### 1 год обучения

Обучение технике. Специальные приемы игрового плавания (далее – СПИП):

- плавание на месте, ходьба, приподнимание, старт, остановка, повороты и провороты;

- начальные приемы владения мячом (далее – НПВМ): перемещение с мячом в руке; техника владения мячом (далее – ТВМ): основной бросок с места и после ведения;

- техника приемов обороны (далее – ТПО): блокировка броска.

Совершенствование техники. Способы передвижения ватерполистов (далее – СП): ватерпольный кроль на груди и на спине, треджен на груди и на спине, на боку, баттерфляй, комбинированные способы и техника переходов от способа к способу; НПВМ: поднимание, остановка, ловля, переносы, ведение; ТВМ: основной бросок; спортивные способы плавания (далее – ССП).

Обучение тактике. Индивидуальная тактика нападения (далее – ИТН): выбор места, передачи мяча, броски по воротам, ведение мяча, обманные движения; групповая тактика нападения (далее – ГТН): действия при выходе нападающего против вратаря; индивидуальная тактика обороны (далее – ИТО): выбор места, помеха броскам, «держание» игрока; групповая тактика обороны (далее – ГТО): действия против выходящего нападающего.

## 2 год обучения

Обучение технике. СПИП: выпрыгивание, отвал, финты; ТВМ: основной бросок с хода, бросок назад с места, броски со спины, «боковой» бросок с места с поворотом и без поворота, броски кистью, толчок мяча с подбрасыванием, простой толчок мяча; ТПО: перехват мяча, накрывание мяча, выбивание мяча, отбор мяча при ведении, блокировке броска, борьба за мяч; техника игры вратаря (ТИВ): ловля, гашение, отбивание, отражение и ловля навесных бросков, выбрасывание (передача) мяча.

Совершенствование техники. СП; СПИП: плавание на месте, ходьба, приподнимание, старт, остановка, повороты и перевороты; НПВМ; ТВМ: основной бросок; ТПО.

Обучение тактике. ИТН: маневрирование, обманные движения; ГТН: нападение одним игроком, парное нападение, действия двух нападающих против одного защитника и вратаря; ИТО: отбор мяча; ГТО: действие одного защитника и вратаря против двух нападающих

Совершенствование тактики. ИТН: выбор места, передачи мяча, броски по воротам, ведение мяча, обманные движения; ГТН: действия при выходе

нападающего против вратаря; ИТО: выбор места, помеха броскам, «держание» игрока; ГТО: действия против выходящего нападающего.

### **3 год обучения**

Обучение технике. ТВМ: основной бросок с поворотом туловища, бросок назад с предварительной ловлей мяча, боковой бросок в движении, переводы мяча кистью и предплечьем, удары по мячу ладонью и тыльной стороной кисти.

Совершенствование техники. СП, СПИП, НПВМ, ТВМ, ТИВ, ТПО.

Обучение тактике. ИТН: ныряние; ГТН: действие при лишнем игрока обучения. на поле, при меньшем числе игроков, при начале игры от ворот и с центра поля, при свободном и угловом, контроль мяча, использование заслонов, нападение тремя, четырьмя, пятью и шестью игроками, действия трех нападающих против двух защитников и вратаря, четырех нападающих против трех защитников и вратаря; командная тактика нападения (далее - КТН): преодоление прессинга; ИТО: ныряние, подстраховка; ГТО: действия при численном равенстве игроков, действия двух защитников и вратаря против трех нападающих, трех защитников и вратаря против четырех нападающих. Совершенствование тактики. Действия, изученные на 1 и 2 годах обучения.

### **4 год обучения**

Совершенствование техники. Приемы, изученные на 1–3 годах обучения.

Обучение тактике. ГТН: действия пяти нападающих против четырех защитников и вратаря, шести нападающих против пяти защитников и вратаря; КТН: преодоление зонной обороны; ГТО: смена подопечных групповые отходы назад, стенка, действия при недостающем игрока, действия четырех защитников и вратаря против пяти нападающих, пяти защитников и вратаря против шести нападающих; командная тактика обороны (КТО): зонная оборона. Совершенствование тактики. Все изученные действия и комбинации.

### **5 год обучения**

Совершенствование техники. Упражнения по дальнейшему совершенствованию всех составляющих техники, повышению ее стабильности и вариативности, экономичности и эффективности в единстве с

развитием основных физических качеств, тактического мастерства и уровня морально-волевой подготовленности.

Обучение тактике. КТН: основные системы игры, их вариации и преодоление основных защитных построений соперника; КТО: смешанная оборона, сочетание прессинга и зонной обороны, персональная опека.

Совершенствование тактики. Совершенствование всех изученных ранее индивидуальных групповых и командных тактических приемов, и взаимодействий. Дальнейшее развитие игрового мышления и творческой инициативы.

#### **4. Этап совершенствования спортивного мастерства**

##### **4.1. Основные учебно-тренировочные средства**

###### Общая физическая подготовка

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

###### Специальная физическая подготовка

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

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

###### Техническая подготовка

Используются упражнения, направленные на совершенствование всего арсенала техники водного поло, повышения ее стабильности, вариативности, надежности и эффективности в единстве с развитием уровня тактического

мастерства, основных физических качеств и морально-волевой подготовленности ватерполистов.

### Тактическая подготовка

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

## **5. Этап высшего спортивного мастерства**

### 5.1. Основные учебно-тренировочные средства

#### Общая физическая подготовка

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

#### Специальная физическая подготовка

Основу средств указанного вида подготовки составляют тренировочные упражнения плавательной подготовки.

К средствам специальной физической подготовки в воде относятся:

- упражнения с преодолением сопротивления резиновых амортизаторов;
- различные виды транспортировок партнера (кроль, брасс, треджен);
- силовые и скоростно-силовые сопротивления партнера, имитирующие и моделирующие игровые единоборства;
- выполнение игровых упражнений с различными видами отягощений (тормозные устройства, пояса отягощения, браслеты, плавание в одежде);
- технико-тактические упражнения на ограниченной или увеличенной игровой площади. Контроль мяча на время или количество передач. Игровые упражнения в одни ворота с уменьшенным количеством игроков (2х2, 3х3, 4х4, 5х5) с введением дополнительных (повышенных) сопротивлений и трудностей.

На суше. Упражнения с медболами, утяжеленными ватерпольными мячами. Упражнения на специальных тренажерах «Экзерджени», Хютелля-Мертенса, «Мини-джим».

Упражнения с резиновыми амортизаторами, моделирующими структуру специфических движений плавания, бросков, перемещений.

#### Техническая подготовка

Индивидуализация процесса тренировки по совершенствованию уровня технического мастерства на указанном этапе подразумевает применение упражнений в зависимости от амплуа ватерполиста.

#### Тактическая подготовка

Групповые и командные технико-тактические взаимодействия и комбинации по совершенствованию оборонительных построений прессинга, зональной и смешанной систем командной тактики и атакующих комбинаций по их преодолению.

Упражнения по совершенствованию тактических взаимодействий в равных составах, при численном неравенстве и в контратакующих комбинациях.

Упражнения, направленные на развитие игрового мышления и творческой инициативы игроков.

## 15. Учебно-тематический план

Таблица № 10

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

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

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. К особенностям осуществления учебно-тренировочного процесса по спортивным дисциплинам вида спорта «водное поло» относятся:

- реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «водное поло», по которым осуществляется спортивная подготовка;

- особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «водное поло» учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана;

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Материально-технические условия реализации Программы

В ФССП установлена совокупность минимальных требований к материально-технической базе, обеспечивающей полноценную и эффективную реализацию Программы, к ним относятся:

- наличие бассейна (25 м или 50 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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»;

- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, а также экипировки, необходимой для спортивной подготовки ватерполистов представлено в Таблице № 11-12.

Таблица № 11

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,  
необходимым для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Ворота для водного поло	штук	2
3.	Ворота для водного поло (юношеские)	штук	2
4.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	1
5.	Доска для плавания	штук	15
6.	Доска тактическая (макет игрового поля)	штук	2
7.	Конус - указатель для разметки зон игрового поля	штук	18
8.	Ласты	пар	15
9.	Лопатки для плавания	пар	15
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч ватерпольный утяжеленный (женский)	штук	3
12.	Мяч ватерпольный утяжеленный (мужской)	штук	3

13.	Мяч гандбольный	штук	1
14.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 1 кг)	штук	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 2 кг)	штук	2
16.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 3 кг)	штук	2
17.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 5 кг)	штук	1
18.	Мяч соревновательный для водного поло (юношеский)	штук	10
19.	Мяч соревновательный для водного поло (женский)	штук	10
20.	Мяч соревновательный для водного поло (мужской)	штук	10
21.	Мяч тренировочный для водного поло (женский)	штук	15
22.	Мяч тренировочный для водного поло (мужской)	штук	15
23.	Мяч тренировочный для водного поло (юношеский)	штук	15
24.	Мяч футбольный	штук	2
25.	Перекладина гимнастическая	штук	2
26.	Поплавки-вставки для ног (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.	Резиновый амортизатор для суши	штук	15
32.	Свисток судейский	штук	4
33.	Секундомер электронный	штук	4
34.	Секундомер электронный стационарный (30 с)	штук	4
35.	Сетка для ворот	штук	4
36.	Сетка для мячей (стационарная)	штук	2
37.	Сетка заградительная	штук	4
38.	Скамейка гимнастическая	штук	2
39.	Сумка для мячей	штук	2
40.	Табло электронное (основное)	штук	1
41.	Тележка для мячей	штук	2
42.	Щит (макет ворот)	штук	2



## **18. Кадровые условия реализации Программы**

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками при проведении 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 «конный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в Организациях на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28 марта 2019 г. № 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 апреля 2022 г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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 августа 2011 г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

Под информационным обеспечением учебно-тренировочного процесса понимается система информации, необходимая для обеспечения всех видов подготовки спортсмена, помогающая реализовать различные формы обучения и спортивной тренировки ватерполиста.

Говоря об информационно-методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса по водному поло, следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном водном поло, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность. Современному тренеру-преподавателю необходимо овладеть элементарными навыками использования новейших технологий, поиска и обработки нужной информации, с помощью самоподготовки, систематического (в установленном порядке) посещения курсов повышения квалификации, мастер-классов и других подобных мероприятий, обеспечивающих возможность получения передовых знаний, умений и навыков работы в современных условиях.

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации программы:

1. Булгакова М.Ж. Плавание.– М.: Физкультура и спорт, 1999.

2. Бомпа Т.О. Подготовка юных чемпионов.– М.: АСТ-Астрель,2003.
3. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки.–2-е изд. перераб. и доп.– Минск: Высш. школа,1980.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.– М.: Астрель,2003.
5. Система подготовки спортивного резерва/Под.ред. В.Г. Никитушкина.–М.,1993.
6. Чернов В.Н., Топышев О. П., Кочубей М.И. Особенности подготовки спортсменов-ватерполистов в тренировочных группах СШ.–М.: ГЦОЛИФК,1988.
7. Рыжак М.М. Техника игры ватерполиста. – М.: Физкультура и спорт ,1969.
8. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов.–М.: Владос,2002.
9. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений.– М.: Физкультура и спорт,1998.
10. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др. – М.: Академия, 2003.
11. Фролов С.Н., Чистова Н.А. Водное поло. Спортивная подготовка. Начальный этап. Учебное пособие–М.: Проспект,2022.–176 с.
12. Абдукадырова Ж.Р. Модельные характеристики общей и специальной работоспособности ватерполистов высокого класса / Ж.Р. Абдукадырова. – АлмаАта.: Сб. науч. Ст, 1988. – с. 20-25.
13. Штеллер И.П. Водное поло. М.: Физкультура и спорт, 1981. 127
14. Колосов Ю.В. Подготовка ватерполиста. Учебное пособие. Москва 2003.
15. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
16. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

17. Храпов В.И. Водное поло / В.И. Храпов, Г.В. Осипов, Т.В. Ковалева. – СПб.: 1999.

18. Водные и подводные виды спорта / М.Н. Максимова, С.Н. Фролов, О.И. Попов; ред. Н.Ж. Булгакова. – Москва : ТВТ Дивизион, 2020.

19. Нестерков, В. В. Водное поло : учебное пособие / Ю.Ф. Скворцов; В.В. Нестерков. – Малаховка : МГАФК, 1998. – 132 с.

20. Григорьев, А.А. Водное поло : учеб.-метод. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению 49.03.01 (034300.62) «Физическая культура» / А.А. Григорьев. – Иркутск : ООО «Мегапринт», 2014. – 126 с.

21. Плавание. Кроль на груди : учеб. пособие / М.В. Зуева, С.Н. Герасимов, А.К. Зырянова, П.Б. Гречанов. – Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2020. – 86 с.

22. Спортивное плавание: путь к успеху. В 2 кн. Кн. 2 (для СПО) / ред. В.Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2012. – 544 с

23. Плавание: учебное пособие / Ю.Ф. Скворцов, Л.С. Малыгин, Е.Л. Фаворская, А.В. Назаров, А.Ю. Александров – Малаховка: МГАФК, 2001 – 120 с.

24. Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности: учебно-методическое пособие / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская, Д.А. Лаврентьева – Малаховка: МГАФК, 2014.– 125 с.

25. Фролов, С.Н. Многолетняя спортивная тренировка в водном поло (этап спортивной специализации) : учеб. пособие / Н.А. Чистова; С.Н. Фролов – Москва : РГУФКСМиТ, 2018. – 116 с.

26. Булгакова, Н.Ж. Игры на воде для обучения и развлечения: метод. рекомендации / Н.Ж. Булгакова.– Москва : Спорт, 2016 – 71 с.

27. Современные аспекты спортивной тренировки в плавании за рубежом: [науч.-метод. пособие] / Ю.В. Корягина, В.А. Аикин; Сиб. гос. ун-т физ. Культуры и спорта – Омск: Изд-во СибГУФК, 2015 –33 с.

Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://www.minsport.gov.ru> – официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. <https://edu.gov.ru/> – официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации.
3. <http://www.consultant.ru> – компьютерная справочная правовая система «Консультант Плюс».
4. <http://www.rusada.ru> – официальный сайт Ассоциации Российского антидопингового агентства «РУСАДА»).
5. <https://waterpolo.ru/> – официальный сайт Общероссийской общественной организации «Федерация водного поло России».
6. <http://www.wada-ama.org> – официальный сайт Всемирного антидопингового агентства.

Приложение № 1

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
		Недельная нагрузка					
		4,5	6	10	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5	2	3	3	4	5
1	Общая физическая подготовка	116	146	91	125	110	123
2	Специальная физическая подготовка	54	68	94	92	122	199
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	11	41	54	125
4	Техническая подготовка	26	37	208	332	356	380
5	Тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка	35	54	99	216	240	344
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	9	10	13
7	Медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	11	17	44	64
Общее количество часов в год		234	312	520	832	936	1248

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года

<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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
	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Организацией	В течение года

	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<b>Участие в:</b> - 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 Организацией.	В течение года
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
	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 обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся.	В течение года
<b>5.</b>	<b>Воспитательная и социальная работа</b>		
	Обеспечение участия обучающихся в подготовке необходимого спортивного оборудования и инвентаря, для участия в соревнованиях и тренировочных мероприятиях	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков подготовке необходимого спортивного оборудования и инвентаря.	В течение года
	Организация культурно-массовых мероприятий (экскурсии, посещение спортивных соревнований, просмотр художественных фильмов по спортивной тематике).	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - посещение спортивных соревнований, просмотр художественных фильмов по спортивной тематике.	В течение года

6.	<b>Профилактика экстремизма и предупреждение правонарушений</b>		
	Ознакомление занимающихся, родителей (законных представителей) и сотрудников с инструкциями по противодействию терроризму и экстремизму.	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - проведение бесед в рамках родительских собраний по вопросам контроля за детьми во внеурочное время и недопущения их участия в несанкционированных мероприятиях.	В течение года
	Профилактика транспортного травматизма. Борьба с негативными явлениями на транспорте (зацепинг, вандализм)	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - проведение бесед в рамках теоретических занятий и родительских собраний по вопросам предупреждения экстремистских проявлений обучающихся.	В течение года
	Профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения	Проведение бесед в рамках теоретических занятий, связанных с проблемами наркомании и другими вредными привычками (алкоголизм, и табакокурение и д.р.)	В течение года