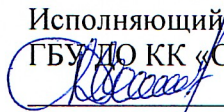


**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Краснодарского края
«Спортивная школа олимпийского резерва по плаванию»**

ПРИНЯТА
на заседании тренерского совета
ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»
от «___» _____ 2023 г.
протокол № _____

«УТВЕРЖДЕНО»
Исполняющий обязанности директора
ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»
 Д.В. Телегин
приказ № _____

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

*Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «водное поло»,
утвержденного приказом Минспорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1005 (далее – ФССП)
(ФССП вступает в силу с 01.01.2023; срок действия ФССП не превышает четырех лет)*

Срок реализации этапов:

Этап начальной подготовки – до 3 лет

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5 лет

Разработчик: инструктор-методист
ФСО Коваль Г.А.

г. Краснодар
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Раздел	стр.
1	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1.	Название, цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	15
2.5.	Календарный план воспитательной работы	17
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	20
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	29
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	29
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	30
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	34
3.4.	Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками	41

4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)	42
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	42
4.2.	Учебно-тематический план	63
5.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	64
6.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	70
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	70
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	75
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	76
ПРИЛОЖЕНИЯ		79

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название, цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», утвержденные приказом министерства спорта российской федерации от 30.10.2015 № 999, приказом Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 09 ноября 2022 № 1843 «Об утверждении положений и условий развития детско-юношеского спорта в целях подготовки спортивных сборных команд Краснодарского края и спортивного резерва для спортивных сборных команд Краснодарского края» на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1005 (далее – ФССП) (зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022 г. регистрационный № 71558).

Программа составлена на основе примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2023 г. № 1262 и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «водное поло» в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся по виду спорта «водное поло». Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного

мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. А также формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, профессиональное самоопределение, всестороннее развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «водное поло» на различных этапах многолетней подготовки.

Спортивная подготовка по виду спорта «водное поло» осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки (далее - НП);
- учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) (далее - УТ).

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Водное поло относится к игровым командным видам спорта со сложной координацией и с циклической и ациклической структурой движений. Игровая деятельность осуществляется в водной среде и требует от ватерполистов совершенного владения спортивными способами плавания, специальными приемами игрового плавания, владения мячом (передачи, броски, плавание с мячом), передвижения под водой, приемами единоборства за овладение мячом. Индивидуальные действия игроков направлены на решение общекомандной задачи – поражение ворот противника и защита своих ворот.

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.

Продолжительность этапов спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – до 3 лет;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься видом спорта «водное поло» не моложе 8 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не моложе 11 лет, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе. В период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) уровень спортивной квалификации не устанавливается.

В период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) уровень спортивной квалификации устанавливается: – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» не превышает двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом требований ФССП.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц,

проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	11	12

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в астрономических часах (один час равен 60 минутам).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

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

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в команду, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Объемы тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Система спортивной подготовки в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности нагрузок, сложности и трудности обучения.

Учебно-тренировочные занятия – основная форма обучения физическим упражнениям. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом вида спорта «водное поло», возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Основными формами реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» являются:

1. учебно-тренировочные и теоретические занятия (групповые, индивидуальные, фронтальные, свободные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
2. учебно-тренировочные мероприятия (по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия);
3. участие в спортивных соревнованиях;
4. самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
5. тестирование и контрольные мероприятия;
6. инструкторская и судейская практики;
7. медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Направленность учебно-тренировочных занятий связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств. Учебно-тренировочные занятия разделяют на вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Во вводной части создается рабочая обстановка, происходит постановка задач, создается четкое представление о содержании основной части. Продолжительность вводной части около 5 минут.

Подготовительная часть занятия включает в себя общую и специальную разминку. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Обычно для этого применяется медленный бег и общеразвивающие упражнения для всех основных групп мышц.

Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия.

Продолжительность подготовительной части от 15 до 30 минут (зависит от подготовленности обучающихся и характера предстоящего занятия).

Основная часть обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств. Основная часть занятий бывает простой и сложной. Простая характеризуется однотипной деятельностью (например, работа с мячом, плавание, работа над жимом). В сложной части применяются разнородные упражнения, требующие иногда дополнительной специальной разминки (например, при переходе от прыжков к силовым упражнениям). Основная часть занимает в среднем 70% времени.

В заключительной части постепенно снижается функциональная активность обучающегося и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Это достигается с помощью медленного бега, ходьбы, упражнений на расслабление. При необходимости в заключительной части проводится анализ проделанной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки.

Эффективность тренировочных занятий в большой степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить необходимую плотность занятий, выбор оптимальной дозировки выполняемых упражнений, действенный контроль, учет индивидуальных особенностей обучающегося и т.п. В зависимости от конкретных задач и содержания учебно-тренировочного занятия, подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся, этапа подготовки и ряда других обстоятельств, предпочтение может быть отдано различным организационным формам учебно-тренировочного занятия.

При индивидуальной форме занятий обучающиеся получают задание и выполняют самостоятельно. В числе преимуществ этой формы занятий следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности и творческого подхода при решении поставленных задач, настойчивости и уверенности в своих силах, возможность проводить занятия в условиях дефицита времени и в зависимости от складывающихся условий.

При групповой форме имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата при проведении занятий, взаимопомощи при выполнении отдельных упражнений. Однако эта форма проведения занятий затрудняет контроль за качеством выполнения заданий, индивидуальный подход к обучающимся.

При фронтальной форме группа обучающихся одновременно выполняет одни и те же упражнения. Особенно широко эта форма применяется при решении локальных задач в пределах отдельного занятия, в частности, при проведении разминки. При такой организации занятия тренер-преподаватель имеет хорошие условия для общего руководства группой, применения наглядных методов.

Свободная форма занятий может использоваться обучающимися высокого класса, имеющими большой стаж занятий, необходимые специальные знания и опыт. Повышению эффективности тренировочных занятий способствует выбор их рациональных организационно-методических форм. Наиболее распространены стационарная и круговая формы проведения учебно-тренировочных занятий.

При стационарной подготовке обучающихся выполняют упражнения на специально оборудованных «станциях», приспособленных для развития различных двигательных качеств, совершенствования технико-тактического мастерства, совмещенного развития двигательных качеств и совершенствования основных компонентов технического мастерства. Станции могут быть оснащены различным специальным оборудованием, тренажерами и приспособлениями, предназначенными для решения разнообразных задач, возникающих в процессе спортивной тренировки. Тренировка на станциях позволяет индивидуально подобрать объем и характер тренировочных воздействий, оптимизировать контроль за качеством выполнения заданий, оперативно вносить коррективы в программы тренировочных занятий.

Круговая тренировка предполагает последовательное выполнение обучающимися упражнений на различных станциях. Обычно оборудуется от 10 до 20 станций, на которых решаются различные задачи физической и технической подготовки. Расположение станций и подбор упражнений осуществляются таким образом, что обучающийся последовательно выполняет различные по характеру и преимущественной направленности упражнения, в комплексе обеспечивающие разностороннее воздействие на организм обучающихся. Индивидуальный подход обеспечивается путем изменения величины сопротивлений на тренажерах, величины отягощений, количества повторений, темпа работы и т.п. Круговая форма тренировки может быть использована как при индивидуальной форме работы, так и при тренировке группы обучающихся. В последнем случае требуется строгая

организация работы, четкий контроль за порядком смены станций, продолжительностью упражнений и пауз между ними.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки по Программе в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию», подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются *учебно-тренировочные мероприятия (сборы)*, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица 3).

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	-

Соревновательная деятельность – это специфическая двигательная активность человека, осуществляемая, как правило, в условиях официальных соревнований на пределе психических и физических сил человека, конечной целью, которой является установление общественно значимых и личных результатов.

Соревновательная деятельность – составная часть обучения ватерполистов в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию», которая планируется таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности она соответствовали целям и задачам, поставленным перед обучающимся на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность, является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся.

В процессе спортивной подготовки различают: контрольные, отборочные, основные соревнования и игры.

Целью *контрольных соревнований* является определение функциональной готовности обучающихся на соответствующем этапе спортивной подготовки, выполнение им конкретных задач, поставленных тренером-преподавателем в данный период подготовки, контроль эффективности выполнения требований этапа, приобретение соревновательного опыта. Данный вид соревнований может иметь статус как официальных, так специально организованного контрольного мероприятия.

Целью *отборочных соревнований* является формирование состава команды либо участников основных соревнований путем выполнения обучающимися соответствующих нормативов, разрядных требований, занятия призовых мест. Как правило, статус таких соревнований является не ниже официальных

соревнований муниципального образования.

Целью *основных соревнований* является достижение максимальных результатов, занятие конкретных призовых мест, выполнение соответствующих разрядных требований, задач, которые поставлены перед обучающимся на данном этапе спортивной подготовки.

Единицей измерения объема соревновательной деятельности является *Игра*, цель которой, состоит в победе над соперником с использованием всего технико–тактического арсенала и физического потенциала команды ватерполистов. Количество сыгранных игр в виде спорта «водное поло» является мерой соревновательной деятельности команды обучающихся.

Минимальные требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	-	1	1	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	1	2	2
Игры	-	10	15	20

Участие лиц, проходящих обучение в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию», в спортивных соревнованиях осуществляется с учетом выполнением следующих требований:

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

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

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

ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «водное поло», на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и

спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Для участия в официальных спортивных соревнованиях ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» обеспечивает обучающихся:

проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «водное поло» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и представлен в Приложение 1.

Для *каждой группы* спортивной подготовки в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки *может изменяться*. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Приложении 1 к Программе.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного процесса.

В таблице 5 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в **часах** и рассчитанное на *минимально* допустимое общее количество часов в год.

Таблица 5

Минимальное соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (час)	103-131	137-174	83-99	116-141
2.	Специальная физическая подготовка (час)	40-54	53-31	88-119	92-166
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)		3-9	10-21	42-83
4.	Техническая подготовка (час)	26-35	37-50	208-270	333-441
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	33-44	50-31	99-135	216-291
6.	Инструкторская и судейская практика (час)			5-16	8-33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	2-7	3-9	10-20	16-33
Общее количество часов в год		234	312	520	832

В таблице 6 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в **часах** и рассчитанное на *максимально* допустимое общее количество часов в год.

Таблица 6

Максимальное соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (час)	138-174	183-233	116-138	131-159
2.	Специальная физическая подготовка (час)	53-72	71-96	123-167	103-187
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)		4-12	14-29	42-96
4.	Техническая подготовка (час)	34-47	50-66	291-378	374-496
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	44-59	66-87	138-189	243-327
6.	Инструкторская и судейская практика (час)			7-22	9-37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	3-9	4-12	14-29	19-37
Общее количество часов в год		312	416	728	936

2.5. Календарный план воспитательной работы

В ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» с обучающимися проводится воспитательная работа, направленная на:

- гармоничное развитие личности обучающихся;
- сохранение и укрепление здоровья;
- активизации интеллектуальных, творческих, иных качеств обучающихся;
- социализации и адаптации обучающихся в обществе.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность,

связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки обучающихся. При этом тренеры-преподаватели учитывают, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер. Формы, которые действенны в работе с обучающимися 7–8-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12–13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15–16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными стартами и т. д.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на обучающегося личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира обучающегося, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с членами команды.

Учитывая влияние, которое оказывают родители на формирование отношения обучающихся к занятиям спортом тренер-преподаватель пытается найти взаимопонимание с родителями. Ведущее значение в воспитательной работе с обучающимися уделяется формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организует тренировочный процесс, чтобы перед юными ватерполистами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту обучающихся и этапу многолетней подготовки.

Основываясь на целях, задачах и проблематике процесса воспитательной

деятельности в учреждении составляется календарный план воспитательной работы, реализация которого призвана сформировать обучающегося как волевою, ответственную, дисциплинированную личность, способную добиваться положительных результатов в жизни. Календарный план воспитательной работы в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» представлен в Приложении № 2 к Программе.

2.6. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» антидопинговая деятельность ведется по направлениям:

первичная профилактика применения допинга в спорте среди обучающихся;

информационная работа с администрацией и тренерско-преподавательским составом.

В результате такой работы у обучающихся формируются:

представление о допинге в спорте и последствиях его применения для обучающихся, общества и спорта высших достижений;

представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте (российских и международных);

четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам здоровой конкуренции в спорте;

резко негативное отношение к допингу в спорте.

План мероприятий ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию», направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, указан в Приложении № 3 к Программе.

Планы антидопинговых мероприятий включают в себя теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у обучающегося.

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

соревнованиях и обязаны их соблюдать. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Приложении 3.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика - часть учебно-тренировочного процесса, которая готовит обучающихся ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора, а также к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторско-судейская практика в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» начинается на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Обучение по данному направлению проводится в форме теоретических и практических занятий, самостоятельного изучения тематической литературы.

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, необходимой документации;

- проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах;

- составление положения о соревнованиях, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города;

- организацию и судейство районных и городских соревнований по избранному виду спорта. Планы инструкторской и судейской практики представлен в Приложении 4.

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

К прохождению спортивной подготовки в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «водное поло».

Ответственные специалисты ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм

и роста спортивных результатов в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

медицинские осмотры, в том числе углубленное медицинское обследование обучающихся;

дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены действующим законодательством.

Медицинские обследования проводятся в установленном порядке в специализированных медицинских учреждениях с привлечением узких медицинских специалистов.

Такие медицинские обследования обучающихся проводят:

в целях осуществления спортивного отбора, а именно определения общего уровня состояния здоровья и, возможности допуска к спортивной подготовке, отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям видом спорта «водное поло» (*первичное медицинское обследование до начала занятий спортом*);

в целях оценки состояния здоровья, физического развития, уровня функциональных и резервных возможностей организма обучающихся, внесения корректив в индивидуальные планы подготовки, уточнения объемов и интенсивности нагрузок, получения рекомендаций по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, отсутствию медицинских противопоказаний к занятию видом спорта «водное поло» (*углубленное медицинское обследование (УМО)*).

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в

ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления

Наиболее естественными из всех используемых средства восстановления являются педагогические. Применение этих средств предполагает, как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у обучающихся после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Психологические средства восстановления

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому обучающийся приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах и особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баро-массаж), спортивные растирки, гидро – и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью учебно-тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого обучающегося.

Особое место в спортивной подготовке занимают специальные средства и методы, которые решают задачи оздоровительной направленности, повышения защитных сил организма и его стойкости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Одним из таких средств является закаливание, которое входит составной и обязательной частью в систему всей многолетней подготовки. В практике спорта достаточно часто наблюдаются случаи, когда элементарная простуда не позволяет талантливому обучающемуся достигнуть высоких спортивных результатов.

Существующие методы закаливания, которые могут быть использованы как в процессе тренировки, так и в повседневной жизни, можно разделить на две группы: традиционные и нетрадиционные.

К первым, наиболее удобным для обучающихся любого возраста, физиологически обоснованным, относится закаливание воздухом. Под влиянием воздушных ванн, особенно контрастного характера, повышается тонус нервной системы, улучшается деятельность эндокринных желез, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. В крови возрастает количество эритроцитов и повышается уровень гемоглобина.

Солнечные ванны также представляют собой хорошее закаливающее и общеукрепляющее средство. Инфракрасные лучи солнечного спектра оказывают на организм тепловое воздействие, что способствует улучшению кровообращения. Ультрафиолетовые лучи обладают слабым тепловым и выраженным химическим и биологическим эффектом, способствуя образованию в организме витамина D и повышая обменные процессы.

Традиционные методы закаливания водой делятся на местные и общие. К первым относятся умывание после сна, мытье рук и ног, ко вторым – обтирание, обливание, душ, купание, игры в воде. В подготовке ватерполистов особое место среди восстановительных процедур занимает баня. Основу оздоровительного эффекта бани также составляют контрастные температурные воздушные и водные процедуры, когда пребывание в парной чередуется с прохладным душем или купанием бассейне с прохладной водой.

И русская баня, и финская сауна могут эффективно способствовать закаливанию не только взрослого, но и растущего организма, но при обязательном выполнении ряда условий более щадящего режима.

Распорядок дня обучающихся зависит от возраста, расписания занятий в образовательном учреждении, сезонных и климатических факторов. Ложиться спать, вставать и принимать пищу следует в одно и то же время.

Питание играет большую роль в восполнении энергии, затраченной в процессе тренировки и соревнований. У ватерполистов при 4-часовых тренировочных занятиях расходуется почти в два раза больше энергии, чем у их сверстников, не занимающихся спортом.

Современная наука о питании в спорте базируется на концепции сбалансированного питания, в соответствии с которой обеспечение нормальной жизнедеятельности, повышение физической работоспособности и ускорение восстановительных процессов возможны при условии поступления в организм белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды в необходимых для организма соотношениях.

Белки необходимы для роста, создания новых и восстановления поврежденных тканей. Это структурные элементы кожи, сухожилий и сократительных элементов мышц. Белками богаты сыры, нежирные сорта мяса, рыба икра, бобовые. Большое количество белков содержится в твороге, рыбе, яйцах, гречневой и овсяной крупах.

Жиры обладают высокой энергетической ценностью. Они входят в состав клеток и участвуют в обменных процессах. С ними в организм поступают

жизненно необходимые вещества: витамины А, Д, Е, незаменимые высоконасыщенные жирные кислоты, лецитин, холестерин. Жиры обеспечивают всасывание из кишечника ряда минеральных солей. К богатым жирами продуктам относятся свинина, мясо гуся, утки, шоколад, пирожные, халва, сыр, сливки, сметана, орехи.

Углеводы – наиболее важная составляющая в питании ватерполистов, так как это единственный источник энергии, способный обеспечить интенсивность выполнения физических упражнений в течение длительного времени.

С пищей в организм поступают простые и сложные углеводы. Простые углеводы (сахара) – это глюкоза, фруктоза, сахароза и лактоза; сложные – крахмал, гликоген, клетчатка, пектины. Углеводы содержатся, главным образом, в растительных продуктах. Простые углеводы и крахмал хорошо усваиваются, но с разной скоростью. Особенно быстро всасываются из кишечника глюкоза и фруктоза, которые содержатся во фруктах, ягодах, меде.

Витамины не образуются в организме человека или образуются в недостаточном количестве. Они относятся к незаменимым пищевым веществам, которые должны регулярно поступать с пищей. Витамины регулируют обмен веществ и разносторонне влияют на всю жизнедеятельность организма.

При занятиях спортом потребность в витаминах возрастает, в частности в витаминах С, В2, В6, РР, А и Е. Это связано со значительными психоэмоциональными и физическими нагрузками, повышающими интенсивность обмена веществ.

Питьевой режим обучающегося обеспечивает течение обменных реакций в организме, теплорегуляцию, выведение с мочой продуктов обмена веществ.

Занятия спортом сопровождаются значительной теплопродукцией в организме, а в отдаче тепла огромную роль играют потоотделение и испарение.

При продолжительной нагрузке прерывистого характера обучающиеся могут поддерживать нормальный водный баланс, потребляя жидкость каждые 15–20 мин.

Рациональное питание ватерполиста должно основываться на том, что на 1 кг массы тела потребность обучающихся в пищевых веществах выше, чем у взрослых.

Основными задачами врачебного контроля являются:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния обучающихся;

- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется врачом спортивной организации и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование обучающиеся проходят два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи. Обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек).

В случае необходимости, по медицинским показателям, организуются дополнительные консультации у других специалистов. К занятиям по виду спорта «водное поло» допускаются лица, претендующие на зачисление, отнесенные к основной медицинской группе.

Углубленное обследование обучающихся проводится совместно с врачом, тренером-преподавателем, в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы обучающихся. Такие наблюдения играют в большинстве случаев решающую роль в индивидуализации учебно-тренировочного процесса. Заключение по результатам углубленного обследования содержит оценку состояния здоровья и физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающихся проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей, динамики уровня тренированности, соответствия, выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок физическим и функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными нагрузками. Результаты тестирования оцениваются по уровню эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния обучающихся необходимо стандартизировать

методику тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки. Могут проводиться занятия восстановительного характера. Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию. Обучающийся должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту RWCI70.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» представлены в Приложении № 5

Восстановительные мероприятия приведут к желаемому эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма обучающихся, которое тренер-преподаватель должен уметь оценивать.

Восстановительные средства используются в комплексе (при этом воздействия глобального характера должны предшествовать локальным) как в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной работоспособности, так и в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период тренировки), повышения эффективности учебно-тренировочной работы.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревнований день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

Выбор средств восстановления определяется:

возрастом;

спортивной квалификацией;
индивидуальными особенностями обучающихся;
этапом подготовки;
задачами учебно-тренировочного процесса;
характером и особенностями построения тренировочных нагрузок;
арсеналом средств восстановления функционального состояния.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

План применения восстановительных средств на этапах многолетней спортивной подготовки представлен в Приложении №6.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых ватерполистам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж – универсальное средство общего и локального воздействия используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей, улучшающих кровоток. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.).

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления.

Физиотерапевтические средства пользуются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику вида спорта «водное поло», может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

Использование разнообразных средств восстановления в зависимости от объема и характера тренировочных занятий позволяет повысить эффективность подготовки высококвалифицированных спортсменов. Непродуманный и случайный подбор восстановительных средств может привести к снижению защитно-адаптационных сил организма, ухудшению иммунобиологической реактивности обучающихся и повышению их заболеваемости.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Система контроля и зачетные требования программы включают:

критерии подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «водное поло»;

требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на следующий этап спортивной подготовки;

этапный, текущий, оперативный контроль видов подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающимися, методические указания по организации тестирования.

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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.

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.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Различают три типа состояний обучающегося в зависимости от длительности промежутка, необходимого для перехода из одного состояния в другое.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- этапный контроль;
- текущий контроль;
- оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние обучающегося, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния обучающегося являются результатом длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закрепление и их упорядочивание. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» в процессе беседы и наблюдением за действиями обучающегося. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме обучающегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков учебно-тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний срочных реакций организма обучающихся на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки обучающихся предполагает оценку реакций организма обучающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий обучающегося, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию», 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.

Оценка результатов освоения Программы проводится:

- в течение года, по завершении учебно-тренировочного года;
- по завершении обучения на этапе спортивной подготовки.

Аттестация проводится на основе:

- разработанных комплексов контрольных упражнений (таблиц 7–8)
- перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты);
- результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (учет результатов осуществляется тренером-преподавателем и(или) ответственным специалистом, форма ведения учета устанавливается индивидуально и может изменяться).

Промежуточная аттестация проводится ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по виду спорта «водное поло», а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

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

Итоговая аттестация проводится по завершению обучения по всей программе, т.е. на завершающем этапе при условии выполнения всех требований, предусмотренных подразделом «Требования к результатам реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на каждом этапе».

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Порядок проведения аттестаций обучающихся ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» закреплен в соответствующих локальных актах.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Для зачисления лиц, желающих пройти обучение по Программе в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию», и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков (прием контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки), а также уровня спортивной квалификации.

При приеме контрольных и контрольно-переводных нормативов в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» используется балльная система, где выполнение каждого контрольного упражнения (теста) оценивается следующим образом:

«0 баллов» – тест не выполнен;

«1 балл» – тест выполнен.

Если контрольное испытание выполняется технически неверно, то результат не учитывается.

Кандидаты для поступления и учащиеся, обучающиеся в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию», получившее 0 баллов за выполнение контрольного теста (одного или нескольких), не могут быть зачислены или переведены в группы на этапах спортивной подготовки.

При ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки преимущество отдается кандидатам, набравшим наибольшее количество баллов.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки, а также система начисления баллов за выполнение нормативов представлены в таблицах 7–8:

Таблица 7

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
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,6	9,9
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание на 25 м	-	без учета времени		без учета времени	

Таблица 8

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 до трех лет		Норматив свыше трех лет	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11–12 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,5	5,8	5,3	5,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			160	145	170	155
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			18	9	20	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+5	+6	+6	+7
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13–15 лет						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,2	10,4	9	10,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			24	10	26	12
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+6	+8	+7	+9
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			190	160	200	170
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			39	34	40	35
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Челночный бег 2x15 м с высокого старта	с	не более			
			7,2	7,3	7,0	7,1
3.2.	Плавание вольным стилем на 100 м (для полевых игроков)	мин, с	не более		не более	
			1.40	1.50	1,35	1,45
3.3.	Плавание вольным стилем на 100 м (для вратаря)	мин, с	не более		не более	
			2.05	2.15	2,0	2,10
3.4.	Исходное положение - стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее		не менее	
			4	3	3	2

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"

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки обучающихся

1. *Бег 30 м.* Проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество обучающихся в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

2. *Бег 60 м.* Проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество обучающихся в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

3. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

4. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Учитывается положение туловища и ног. Количество раз выполнения упражнения в одном подходе. Как вариант для среднего уровня при опускании туловища выполнять замедленное движение.

5. *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье* выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см.

Сдающий по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения.

При третьем наклоне сдающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 сек.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «—», ниже — знаком «+»

6. *Челночный бег 3 x10. с высокого старта* Бег выполняется из положения высокого старта, по команде «Марш!» испытуемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

7. *Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.* От стартовой линии расчерчивается разметка. Результат прыжка определяется по положению пяток. Выполняется две попытки подряд, засчитывается лучший результат.

8. *Подъем туловища лежа на спине.* ИП: лежа на спине на гимнастическом ковре, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», локти в стороны, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом (для поступающих достигших 9-летнего возраста – колени прямые), ступни прижаты партнером к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., локти в стороны, с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

9. *Бросок набивного мяча* Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Обучающийся встаёт у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперёд из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

10. *Плавание 25м.* Старт из воды. Время не фиксируется (для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «водное поло»).

11. *Плавание вольным стилем на 100м.* Старт с тумбочки. Фиксируется время.

Техническая подготовленность:

1. *Ведение мяча 25м.* Оборудование: ватерпольный мяч, секундомер. Испытуемый по сигналу стартует из безопорного положения с мячом и преодолевает 25-метровый отрезок с ведением мяча. Фиксируется время.

2. *Бросок мяча в стену с расстояния 2 м.* Исходное положение – стоя лицом к стене, ноги на ширине плеч, носки ног на линии броска. Количество раз за 30 секунд.

Оборудование: ватерпольный мяч, секундомер.

3. *Основной бросок с места в воде.* Испытуемый должен как можно дальше бросить мяч. Упражнение выполняется в ограниченном двумя натянутыми дорожками пространстве, ширина которого 2,5м. Бросок мяча, не вписавшийся в «коридор», не засчитывается. Фиксируется дальность броска.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол приема контрольных нормативов, который хранится в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» в соответствии с номенклатурой дел.

Методические указания по организации тестирования

Для организации тестирования важно создать соревновательную обстановку, чтобы обучающиеся могли показать свои максимальные возможности на фоне оптимального функционального состояния.

На каждой стадии тренер-преподаватель (группа экспертов) оценивает то или иное физическое качество или техническую подготовленность. Данные вносят в общий заранее подготовленный протокол оценки уровня подготовленности.

К выполнению контрольных упражнений допускаются только лица, прошедшие предварительно медицинское обследование и не имеющие противопоказаний для занятий соответствующим видом спорта. Обучающиеся, выезжающие на тренировочные сборы, спортивные соревнования, могут сдавать контрольно-переводные нормативы досрочно.

При проведении контрольных испытаний особое внимание следует уделить соблюдению методических указаний и созданию единых условий выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Предварительно необходимо объяснить обучающимся цель проведения тестирования, методику выполнения упражнений, критерии оценки за отдельные задания и за весь комплекс в целом.

Для получения объективной оценки уровня подготовленности, работоспособности и функционального состояния организма обучающихся необходимо придерживаться следующих правил:

режим дня обучающихся, предшествующий испытанию, должен строиться по одной схеме; исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

разминка перед испытанием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

испытания проводятся в доброжелательной спокойной обстановке;

схема выполнения испытаний неизменна весь период спортивной подготовки;

испытания проводятся только после полного восстановления после первой попытки;

форма проведения тестирования должна способствовать стремлению обучающихся показать наилучший результат;

контрольные упражнения должны быть доступны для всех обучающихся одного возраста;

контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам;

контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех обучающихся;

при повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т. д.;

в связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний: а) гибкость; б) оценка скоростно-силовых качеств; в) координация; г) функция равновесия и вестибулярная устойчивость; д) сила; е) выносливость;

если участников тестирования много, то, чтобы сохранить равенство условий, надо разработать малые круги прохождения тестов в рамках одного или схожих физических качеств.

Тренер-преподаватель, исходя из результатов, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы с обучающимися и/или их самостоятельной подготовки.

3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется в форме *устных ответов на предложенные вопросы*. Примерный перечень тем, по которым предлагается ответить обучающимся на вопросы в соответствии с этапом спортивной подготовки представлен в таблицах 9–10.

Таблица 9

№	Примерный перечень тем по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1	Понятие о физической культуре и спорте
2	История возникновения вида спорта «водное поло»
3	Развитие вида спорта «водное поло» в России и за рубежом
4	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности
5	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний
6	Влияние физических упражнений на организм человека
7	Врачебный контроль. Самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях
8	Морально-волевая подготовка
9	Основы техники водного поло и методики тренировки
10	Основы тактики водного поло
11	Правила вида спорта «водное поло», организация и проведение соревнований
12	Спортивный инвентарь и оборудование

№	Примерный перечень тем по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)
1	Меры безопасности
2	Развитие вида спорта «водное поло» в России и за рубежом
3	Понятие о спортивной тренировке: цель, задачи, основное содержание
4	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
5	Влияние физических упражнений на организм человека
6	Врачебный контроль. Самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях
7	Техника водного поло и методика тренировки
8	Тактика водного поло
9	Правила вида спорта «водное поло», организация и проведение соревнований
10	Морально-волевая подготовка
11	Свойства личности, определяющие успех в спорте
12	Спортивный инвентарь и оборудование

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОДНОЕ ПОЛО»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Совершенствование ватерполистов включает в себя четыре вида подготовки: физическую, техническую, тактическую и психологическую. Каждый из этих видов, в свою очередь, имеет две разновидности: общую и специальную подготовку.

Физическая подготовка является основой спортивной тренировки. Она представляет собой целенаправленный процесс формирования физических качеств обучающихся. К этим качествам относятся: сила, выносливость, гибкость, ловкость, скоростные способности.

Физическая подготовка связана с выполнением больших нагрузок, непосредственно воздействующих на морфофункциональные свойства организма обучающихся.

Различают две разновидности физической подготовки: общую и специальную.

Общая физическая подготовка обучающихся направлена на разностороннее развитие физических качеств. Этот вид подготовки особенно важен на первых этапах спортивного совершенствования, так как позволяет значительно повысить общий уровень функциональных возможностей организма.

Специальная физическая подготовка обучающихся направлена на развитие

физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень развития способностей.

Обучение и совершенствование в технике — это многолетний процесс, в котором принято выделять три этапа: начального обучения, углубленного разучивания и дальнейшего совершенствования, цель которого – достижение высшего спортивного мастерства.

Техническая подготовка направлена на формирование у обучающегося двигательных умений и навыков в избранном виде спорта. Многократное повторение одних и тех же движений, приводит к формированию устойчивых двигательных стереотипов.

Общая техническая подготовка предполагает использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков у обучающихся. Так, например, в виде спорта «водное поло» эффект положительного переноса навыков из легкой атлетики, гимнастики, акробатики и др. Все эти виды спорта позволяют ватерполисту расширить запас двигательных навыков.

Совершенное овладение техникой игры — одна из центральных задач подготовки в игровых видах спорта.

Основными задачами технической подготовки являются:

1. Расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими.
2. Овладение рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без излишних напряжений).
3. Улучшение деталей техники за счет выявления причин появления ошибок (при выполнении технических приемов) и устранения этих ошибок.
4. Совершенствование техники игры в соревновательных условиях.

Тактика игры — это целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижение победы в соревнованиях.

Главная цель тактической подготовки – научить обучающихся, выполнять технические приемы, соотносясь с обстановкой спортивной борьбы.

Основными задачами тактической подготовки являются:

- развитие психофизиологических способностей и физических качеств;
- приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики игры, анализ тактических действий, основы взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х игроков, тактика сильнейших спортсменов и команд);

обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов

тактики;

совершенствование тактического умения с учетом игровых функций ватерполистов;

формирование умений переходить от нападения к защите и наоборот;

формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях;

изучение применяемых игровых систем в защите и нападение и их вариантов;

изучение команд соперника (техничко-тактическая и волевая подготовленность);

анализ участия в соревнованиях.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики. При показе необходимо использовать макеты площадки, фильмы, схемы, плакаты, видеофильмы и др. При изучении тактических действий и их совершенствовании применять определенные ориентиры, сигналы.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой.

Главное средство обучения и совершенствования тактики игры — многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

Психологическая подготовка – это организованный, управляемый процесс реализации потенциальных психических возможностей обучающихся в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Специфика определенного вида спорта накладывает отпечаток на развитие тех или иных сторон психики обучающегося – его восприятий, внимания, памяти, мышления, воображения, эмоций, морально-волевых качеств. Спортивная деятельность требует специализированного развития тех или иных психических функций, волевых качеств обучающегося.

Следовательно, для того чтобы определить круг задач психологической подготовки и их содержание необходимо знание психологических особенностей их деятельности. Знание этих особенностей поможет целенаправленно и планомерно воспитывать те психические качества, которые необходимы для успешного выступления в соревнованиях.

Принято выделять общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с

физической, технической, тактической, интегральной подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной тренировки.

Задачи психологической подготовки в виде спорта «водное поло» примерно таковы:

1. Воспитание морально-волевых качеств личности, мотивации занятий спортом, конкретной игрой.

2. Воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.

3. Целенаправленное развитие психических функций применительно к требованиям игры. В виде спорта «водное поло» выделяют глазомер и умение пользоваться периферическим зрением, специфические виды восприятия («чувство мяча», «чувство площадки», «чувство времени», «чувство партнера»), внимание (объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение), тактическое мышление, память, способность быстро оценивать игровую обстановку, принимать решения и контролировать свои действия.

4. Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды. Важность этой задачи вытекает из специфики вида спорта «водное поло».

5. Развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой игры.

Теоретическая подготовка – одна из важных сторон в практической реализации результатов тренировочной работы в соревнованиях. Она включает в себя:

- идеологическую подготовку;
- общеобразовательную (школьную и профессиональную);
- знания об индивидуальной и групповой этике поведения;
- знания о деятельности организма;
- знания о методике тренировки;
- знания о питании, восстановлении, педагогическом и врачебном контроле;
- значения о психологических аспектах игры и приемах саморегуляции психического состояния;
- знания о структуре правил игры;
- знания о тенденциях развития игры, средствах и методах борьбы с игровой системой противника;

- знания о научных разработках в игре.

Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию игроками сути выполняемого на тренировках и соревнованиях. Теоретические занятия проводятся в аудитории, приспособленной для демонстраций слайдов, кино-, видеоматериалов и др. Всем обучающимся заранее сообщаются тема предстоящего занятия, рекомендуемая литература. Подготовленное сообщение подкрепляется цифровым материалом, плакатами, графиками, видеозаписями и др.

Соревновательная подготовка занимает значительное место в многолетнем процессе подготовки обучающихся к соревнованиям. В игровых условиях происходит закрепление технико-тактических действий (приемов, комбинаций, систем). Такая подготовка как бы интегрирует отдельные стороны всего процесса подготовки.

Учебные игры позволяют создавать ситуации, почти сходные с соревновательными. Они могут быть: дробными (применение отдельных игровых действий); целостными (действия соответствуют содержанию игровой фазы); двусторонними (поставленную задачу решают две команды) и односторонними (одна команда выполняет основную задачу, а другая группа игроков – обслуживающую роль).

Тренировочные игры проводят на счет и с соблюдением правил игры с внесением тренером-преподавателем корректировок в расстановку игроков и составы команд.

Товарищеские игры проводятся с командами других школ. Выбор команды для спарринга зависит от конкретной цели, которую тренер-преподаватель поставил перед своей командой.

Контрольные игры проводят в преддверии соревнований с соперниками, отличающимися по характеру, стилю, способам ведения тактической борьбы. Контрольные игры могут проводиться по форме турниров команд.

Официальные соревнования органически входят в систему подготовки обучающихся. Регулярное участие в соревнованиях — обязательное условие для приобретения и развития у обучающихся надежности навыков, тактического мастерства, воли к победе.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологическая подготовки, а общей физической подготовки – снижается.

Средства и методы подготовки

Многолетняя спортивная подготовка – это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

В данной программе представлены основные упражнения для обучения и совершенствования техники водного поло. К основным средствам обучения водному поло относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

На этапе начальной подготовки продолжительность этапа 3 года. Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа направлены на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники вида спорта «водное поло», выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки.

Группы начальной подготовки комплектуются детьми примерно равного уровня подготовленности, создаются отдельные группы для не умеющих плавать и умеющих держаться на воде, знакомых с азами спортивного плавания.

ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» период обучения в группах начальной подготовки является важным этапом отбора спортивно одаренных обучающихся для их последующей многолетней подготовки.

Общая физическая подготовка на суше

Строевые упражнения.

Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов:

упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для брюшного пресса. Упражнения для ног.

Упражнения на растягивание и расслабление.

Парные и групповые упражнения: упражнения в парах, тройках и группах (стоя, сидя, лёжа). Элементы акробатики. Прыжки.

Упражнения с предметами (скакалка, гимнастическая палка, теннисный мяч).

Упражнения с отягощениями: гантели (1–2 кг), штанга (10–20 кг).

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, брусья, перекладина.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями.

Легкоатлетические упражнения.

Велосипед.

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол.

Упражнения на растягивание и расслабление.

Специальная физическая подготовка на суше

Упражнения направленные на развитие подвижности суставов (плечевых, голеностопных).

Упражнения на развитие силы мышц рук – броски набивных мячей одной и двумя руками из различных положений (стоя, сидя, лёжа).

Упражнения для развития силы и точности бросков: броски ватерпольных мячей в цель (макет ватерпольных ворот, вертикальная стенка или деревянный щит) из положения стоя, сидя, лёжа с ближней, средней и дальней дистанции.

Упражнения для совершенствования ловли мяча: броски мяча в вертикальную стенку и ловля мяча после отскока от неё сильной и слабой рукой в положении стоя, сидя, лёжа. Пас между двумя, тремя или четырьмя игроками с ловлей мяча сильной и слабой рукой в положении стоя, сидя, лёжа.

Упражнения с амортизаторами.

Общая плавательная подготовка

Изучение и совершенствование спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди, дельфин, плавание на боку. Изучение стартов и поворотов при плавании различными способами. Проплывание дистанции от 25 до 2000 м с учётом и без учёта времени, от 100 до 500 м с доской, работая только ногами.

Специальная подготовка в воде

Плавание кролем на груди с поднятой головой;

Плавание тредженом на груди;

Плавание тредженом на спине;

Переход из плавания кролем на груди с поднятой головой, в плавание кролем на спине или тредженом на спине;

Плавание кролем на груди с мячом с поднятой головой (ведение мяча).

Плавание с максимальной скоростью отрезка кролем на груди с поднятой головой с мячом и без мяча, остановка и повторный старт;

Плавание на максимальной скорости кролем на груди с поднятой головой и изменение направления движения на 90 и 180 градусов;

Плавание с максимальной скоростью отрезка кролем на груди с поднятой головой, остановка, выпрыгивание из воды и повторный старт;

Старт в разных направлениях без мяча;

Плавание при помощи попеременных движений ногами брассом;

Плавание при помощи одновременных движений ногами брассом;

Плавание баттерфляем в полувертикальной позиции с одновременными движениями ногами брассом;

Изменение положения тела игрока в воде и перемещение игрока без мяча в различных направлениях:

- перемещение игрока без мяча из горизонтального положения на груди или на спине в вертикальное положение;

- перемещение игрока без мяча из вертикального положения в горизонтальное положение на грудь или на спину;

- перемещение игрока без мяча влево, вправо, вперёд или назад в горизонтальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом;

- перемещение игрока без мяча влево, вправо, вперёд или назад в вертикальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом.

Выпрыгивание из воды.

Выпрыгивание из воды в различных направлениях (по направлению к мячу).

Хождение в воде в вертикальной позиции с одновременными или попеременными движениями ногами брассом.

Подвижные игры в воде.

Техническая подготовка

Поднимание мяча с воды снизу (кисть игрока находится под мячом).

Поднимание мяча с воды сверху, с поворотом кисти на 180 градусов (кисть игрока находится сверху мяча);

Поднимание мяча с воды различными способами при ведении мяча;

Пас.

Блокирование паса.

Перемещение в воде с целью перекрытия линии паса.

Ловля мяча:

- Техника приёма высоко летящего мяча;
- Техника приёма низкого летящего мяча;
- Техника приёма мяча с удобной и неудобной стороны.

Броски мяча по воротам из вертикального положения тела в воде:

- Основной бросок по воротам;
- Основной бросок по воротам после перемещения в вертикальном положении на высоком жиме;

- Бросок по воротам с отвала.

- Навесной бросок.

- Бросок мяча переводом.

Броски мяча по воротам из вертикального положения, которые применяет центральный нападающий:

- Боковой бросок по воротам правой или левой рукой;
- Задний бросок по воротам правой или левой рукой;
- Бросок по воротам после разворота на 90–180 градусов в удобную и неудобную сторону;

- Бросок по воротам со спины.

Броски мяча по воротам из горизонтального положения тела в воде:

- Бросок по воротам тычком в движении, с подниманием мяча над водой;
- Бросок по воротам тычком в движении;
- Бросок по воротам переводом в движении.

Блокирование броска по воротам.

Блокирование части ворот при броске по воротам.

Кач на месте и в движении.

Ведение мяча.

Старт вперёд с мячом.

Изменение положения тела игрока в воде и перемещение игрока с мячом и без мяча в различных направлениях:

- перемещение игрока с мячом из горизонтального положения на груди или на спине в вертикальное положение;

- перемещение игрока с мячом из вертикального положения в горизонтальное положение на грудь или на спину;

- перемещение игрока с мячом влево, вправо, вперёд или назад в горизонтальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом;

- перемещение игрока с мячом влево, вправо, вперёд или назад в вертикальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом.

Продвижение игрока к воротам в полувертикальном положении тела в воде, с мячом в руке.

Использование ложной атаки против нападающего, владеющего мячом

Тактическая подготовка

Индивидуальная тактическая подготовка

Базовая позиция тела в воде при игре в защите и нападении. Перемещение тела в базовой позиции.

Обучение игроков сохранять базовую позицию при игре в защите и нападении без мяча (горизонтальное или полувертикальное положение тела).

Технические приёмы индивидуальной игры в защите.

Технические приёмы индивидуальной игры в нападении против защитника при прессинге (1х1)

Обучение игре в нападении и защите при контратаке 1х0.

Групповая тактическая подготовка

Обучение игре в нападении и защите при контратаке 2х1, 3х2 и 4х3. Поиск свободного игрока. Перемещение мяча по периметру. Сохранение мяча при контратаке.

Общие представления о групповой тактике в небольших группах: игра в защите и нападении в ситуациях 2х2, 3х3 и 4х4. Правильное расположение игроков в защите при прессинге (между своими воротами и нападающим).

Игра в нападении 4х4. Один игрок выполняет роль центрального нападающего (обучение и отработка действий в нападении).

Игра в защите 4х4 (прессинг):

- оборона против нападающих, играющих во внешней линии;
- оборона против центрального нападающего (центральный защитник играет сзади центрального нападающего);
- оборона против центрального нападающего (центральный защитник играет спереди центрального нападающего).

Командная тактическая подготовка

Командная тактическая подготовка не является приоритетной работой для ватерполистов этого возраста. Необходимо сконцентрироваться на правильном положении тела игрока в воде при различных игровых ситуациях и на обучении игроков индивидуальной технике действий игрока с мячом и без мяча и индивидуальной тактике игры в защите и нападении.

Начало обучения игре в нападении 6х6.

Начало обучения атаке команды в движении при игре в нападении 6х6.

Начало обучения команды выполнять бросок с задней линии при игре в нападении.

Обучение расстановке игроков по номерам (1–6) при игре в численном преимуществе и базовым представлениям об атаке 6х5 в соответствии с одной из тактик (4–2 или 3–3).

Обучение игры в защите при численном меньшинстве (принятие решения, не играть прессинге в обороне) сначала 3х4, а затем 4х5.

Обучение игре при численном меньшинстве на позициях по номерам (1–5).

Обучение игре на базовых позициях и базовых линиях при игре в защите при численном меньшинстве 5:6.

Обучение одному виду защиты при игре в численном меньшинстве.

Тренировка вратаря

Базовая позиция вратаря в воротах.

Стояние вратаря в воротах в высоком положении и сохранение этой позиции.

Перемещение вратаря в воротах.

Правильный выбор позиции в воротах при бросках по воротам с различных позиций.

Выпрыгивание в воротах в различных направлениях.

Остановка мяча двумя руками (бросок мяча в области головы).

Остановка мяча одной рукой: кистью, локтевым суставом или предплечьем (бросок в угол ворот).

Остановка броска по воротам с отскоком от воды и навесного броска

Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер):

- Формирование необходимых личностных качеств с помощью коррекции отношения обучающегося к выполняемой и предстоящей тренировочной работе, к своим возможностям восстановления, нервно-психическому перенапряжению, качеству выполнения тренировочного задания, спортивному режиму и спортивной жизни в целом.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с обучающимся в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательной ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В группах начальной подготовки основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спорта, нормирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед

юными ватерполистами, как правило, не ставится задача проявить предельные мобилизационные возможности.

Теоретическая подготовка по следующим темам:

Развитие водного поло в России и за рубежом.

Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.

Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.

Морально-волевая подготовка.

Основы техники водного поло и методики тренировки.

Основы тактики водного поло.

Правила организации и проведения соревнований.

Спортивный инвентарь и оборудование.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) продолжительность этапа 5 лет. Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа направлены на разностороннюю физическую подготовку, теоретическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленности, соответствующие виду спорта «водное поло» формирование навыков соревновательной деятельности, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» период обучения в группах учебно-тренировочного этапа является важным этапом спортивной специализации, участия в официальных спортивных соревнованиях и отбора спортивно одаренных обучающихся для их последующей многолетней подготовки.

В период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях учебно-тренировочная работа может осуществляться на основе индивидуального плана спортивной подготовки

Общая физическая подготовка на суше

Строевые упражнения.

Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов: для рук, для плечевого пояса, для туловища, брюшного пресса и для ног.

Упражнения с собственным весом.

Парные и групповые упражнения: упражнения в парах, тройках и группах (стоя, сидя, лёжа). Элементы акробатики. Прыжки.

Упражнения с предметами.

Упражнения с отягощениями: Гантели (1–5 кг), штанга (10–30 кг).

Упражнения на снарядах: Гимнастическая стенка, канат, брусья, перекладина.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями.

Легкоатлетические упражнения.

Велосипед.

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол.

Упражнения на растягивание и расслабление.

Специальная физическая подготовка на суше

Упражнения направленные на развитие подвижности суставов (плечевых, голеностопных).

Упражнения на развитие силы мышц рук – броски набивных мячей одной и двумя руками из различных положений (стоя, сидя, лёжа).

Упражнения для развития силы и точности бросков: броски ватерпольных мячей в цель (макет ватерпольных ворот, вертикальная стенка или деревянный щит) из положения стоя, сидя, лёжа с ближней, средней и дальней дистанции.

Упражнения для совершенствования ловли мяча: броски мяча в вертикальную стенку и ловля мяча после отскока от неё сильной и слабой рукой в положении стоя, сидя, лёжа. Пас между двумя, тремя или четырьмя игроками с ловлей мяча сильной и слабой рукой в положении стоя, сидя, лёжа.

Упражнения с амортизаторами.

Общая плавательная подготовка

Совершенствование спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди, дельфин, плавание на боку.

Проплывание дистанции от 25 до 4000 м с учётом и без учёта времени, от 100 до 600 м с доской, работая только ногами.

Аэробное и анаэробное плавание.

Дистанционное плавание.
Дробное плавание.
Фартлек.
Медленная и быстрая интервальная тренировка.
Повторная тренировка.
Спринтерская тренировка.
Специальная подготовка в воде
Плавание кролем на груди с поднятой головой;
Плавание тредженом на груди;
Плавание тредженом на спине;
Переход из плавания кролем на груди с поднятой головой, в плавание кролем на спине или тредженом на спине;
Плавание кролем на груди с мячом с поднятой головой (ведение мяча).
Плавание с максимальной скоростью отрезка кролем на груди с поднятой головой с мячом и без мяча, остановка и повторный старт;
Плавание на максимальной скорости кролем на груди с поднятой головой с мячом и без мяча с изменением направления движения на 90 и 180 градусов (зигзаг);
Плавание с максимальной скоростью кролем на груди с поднятой головой, остановка, выпрыгивание из воды и повторный старт;
Старт в разных направлениях с мячом и без мяча;
Плавание при помощи попеременных движений ногами брассом;
Плавание при помощи одновременных движений ногами брассом;
Плавание баттерфляем в полувертикальной позиции с одновременными движениями ногами брассом;
Изменение положения тела игрока в воде и перемещение игрока без мяча в различных направлениях:
- перемещение игрока без мяча из горизонтального положения на груди или на спине в вертикальное положение;
- перемещение игрока без мяча из вертикального положения в горизонтальное положение на грудь или на спину;
- перемещение игрока без мяча влево, вправо, вперёд или назад в горизонтальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом;

- перемещение игрока без мяча влево, вправо, вперёд или назад в вертикальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом;

Выпрыгивание из воды.

Выпрыгивание из воды в различных направлениях (по направлению к мячу)

Выпрыгивание из воды:

- для фола нападающего, владеющего мячом во внешней линии;
- для атаки и отбора мяча у нападающего, владеющего мячом во внешней линии;

- для перехвата паса между двумя нападающими, играющими во внешней линии, или нападающим, который играет во внешней линии, и центральным нападающим.

Хождение в воде в вертикальной позиции с одновременными или попеременными движениями ногами брассом.

Техническая подготовка

Поднимание мяча с воды снизу (кисть игрока находится под мячом).

Поднимание мяча с воды сверху, с поворотом кисти на 180 градусов (кисть игрока находится сверху мяча).

Поднимание мяча с воды различными способами при ведении мяча.

Отработка кача на месте и в движении.

Пас:

- кистевой пас партнёру (короткий и длинный).

- пас партнёру на высоком жиме.

- длинный пас партнёру.

- сильный пас партнёру.

- пас партнёру тычком.

- пас партнёру после выполнения кача.

Перемещение с мячом с качем вправо, влево, вперёд или назад с подниманием на высокий жим и последующим пасом партнёру.

Блокирование паса.

Перемещение в воде с целью перекрытия линии паса.

Ловля мяча:

- техника приёма высоко летящего мяча;

- техника приёма низкого летящего мяча;

- техника приёма мяча с удобной и неудобной стороны.

Броски мяча по воротам из вертикального положения тела в воде:

- основной бросок по воротам;
- основной бросок по воротам с качем;
- основной бросок по воротам в темп, без кача;
- основной бросок по воротам после перемещения в вертикальном положении на высоком жиме;
- бросок по воротам с отвала;
- навесной бросок;
- бросок мяча переводом;
- бросок по воротам через блок.

Броски мяча по воротам из горизонтального положения тела в воде:

- бросок по воротам тычком в движении, с подниманием мяча над водой;
- бросок по воротам тычком в движении;
- бросок по воротам переводом в движении.

Броски мяча по воротам, которые применяет центральный нападающий:

- боковой бросок по воротам правой или левой рукой;
- задний бросок по воротам правой или левой рукой;
- бросок по воротам после разворота на 90–180 градусов в удобную и неудобную сторону;
- бросок по воротам со спины на месте и в движении.

Бросок по воротам при большом количестве сердечно-сосудистых сокращений сердца.

Бросок по воротам с небольшим, средним и большим преимуществом над защитником при выходе 1х1.

Бросок по воротам с небольшим преимуществом и с сопротивлением со стороны защитника.

Бросок по воротам с 5-ти метров со свободного броска.

Отработка броска с пенальти.

Блокирование броска по воротам.

Блокирование части ворот при броске по воротам.

Блокирование броска по воротам нападающего, который выполняет бросок по воротам после получения свободного на 5-ти метрах.

Изменение положения тела игрока в воде и перемещение игрока с мячом в различных направлениях:

- перемещение игрока с мячом из горизонтального положения на груди или на спине в вертикальное положение;

- перемещение игрока с мячом из вертикального положения в горизонтальное положение на грудь или на спину;

- перемещение игрока с мячом влево, вправо, вперёд или назад в горизонтальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом;

- перемещение игрока с мячом влево, вправо, вперёд или назад в вертикальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом.

Перемещение кролем на груди или тreadingом на спине с мячом в руке в горизонтальном положении (продвижение игрока при контратаке).

Продвижение игрока к воротам в полувертикальном положении тела в воде, с мячом в руке.

Использование ложной атаки против нападающего, владеющего мячом при контратаке соперников.

Тактическая подготовка

Индивидуальная тактическая подготовка

Базовая позиция тела в воде при игре в защите и нападении.

Перемещение тела в базовой позиции.

Обучение игроков сохранять базовую позицию при игре в защите и нападении без мяча (горизонтальное или полувертикальное положение тела).

Продолжить обучение игроков индивидуальной игре в нападении и защите при прессинге (1x1) и совмещении индивидуальной игры обучающихся с командной игрой в обороне и нападении.

Начать специализацию игроков на позиции центрального защитника, центрального нападающего, подвижного нападающего.

Индивидуальная тактика игры центрального защитника против центрального нападающего:

- оплывание центральным защитником центрального нападающего и выбор позиции спереди от центрального нападающего;

- выбор позиции спереди от центрального нападающего и перемещение по периметру спереди от центрального нападающего в зависимости от местонахождения мяча во внешней линии;

- освобождение центрального защитника от захвата его плавок центральным нападающим за счёт вращения центрального защитника вокруг оси на 360 градусов;

- защита от различных типов бросков по воротам центрального нападающего;

- отбор центральным защитником мяча у центрального нападающего за счёт удара по руке центрального нападающего, владеющего мячом, или толчка предплечья или локтя центрального нападающего, который захватил мяч.

Индивидуальная тактика игры центрального нападающего против центрального защитника:

- разворот игрока с мячом по часовой стрелке (в правую сторону) или против часовой стрелки (в левую сторону) с последующим броском по воротам;

- выбор позиции центральным нападающим спереди от центрального защитника, если он первоначально проиграл позицию центральному защитнику;

- сохранение центральным нападающим позиции спереди от центрального защитника на расстоянии 2-3-х метров от ворот соперников при игре против прессинга или различных видов зонной обороны.

Групповая тактическая подготовка

Продолжение обучению игре в нападении и защите при контратаке.

Поиск свободного игрока. Перемещение мяча по периметру. Сохранение мяча при контратаке.

- 1х0 с догоняющим игроком и без догоняющего игрока;

- 2х1 с догоняющим игроком и без догоняющего игрока;

- 3х2 с догоняющим игроком и без догоняющего игрока;

- 4х3 с догоняющим игроком и без догоняющего игрока;

- 5х4 без догоняющего игрока;

- 6х5 без догоняющего игрока.

Командная тактическая подготовка

Игра в нападении в равных составах:

- стационарное нападение через центрального нападающего;

- подвижное нападение;

- бросок по воротам с 5-ти метров со свободного броска;

- комбинации в нападении в специальных ситуациях (после углового броска, после пропущенного гола, в начале периода или после тайм-аута).

Игра в защите в равных составах:

- прессинг в защите;
- различные виды подстраховки, зонной обороны и зонной обороны «м»;
- переход команды из прессинга в различные виды подстраховки, зонную оборону или зонную оборону «м»;
- опека двумя защитниками самого опасного бьющего игрока соперников, который играет в задней линии;
- ложная атака нападающего, владеющего мячом при подстраховке, зонной обороне или зонной обороне «м».

Игра в нападении при численном преимуществе:

- розыгрыш численного преимущества при системе нападения 4–2 или 3–3;
- перестроение игроков из системы нападения 4–2 в систему нападения 3–3 и обратно;
- пас с точек на лишнем с качем или без кача с перестроением из системы нападения 4–2 в систему нападения 3–3, наигрывая при этом различные комбинации;
- бросок по воротам с точек при лишнем с перестроением из системы нападения 4–2 в систему нападения 3–3, наигрывая при этом различные комбинации.

Игра в нападении при численном меньшинстве:

- стационарная оборона при численном меньшинстве;
- различные виды подвижной обороны при численном меньшинстве;
- переход из стационарной обороны в подвижную оборону при численном меньшинстве;
- игра защитника при численном меньшинстве между двумя нападающими;
- ложная атака нападающего, владеющего мячом при численном меньшинстве;

Тренировка вратаря:

Базовая позиция вратаря: стационарное положение, повороты, перемещения в воротах, выпрыгивания из воды при этом кисти вратаря находятся под водой, около поверхности воды или над водой;

Правильный выбор позиции в воротах при бросках по воротам с различных позиций;

Позиция вратаря в воротах при отражении пенальти;

Перемещение вратаря в воротах и отражение броска по воротам в темп после короткого, среднего или длинного паса;

Отражение вратарём бросков по воротам с кача;

Отражение вратарём различных бросков по воротам с различных дистанций (основной бросок, бросок от воды, задний бросок, боковой бросок, навесной бросок);

Отражение различных бросков по воротам с места центрального нападающего;

Остановка мяча двумя руками (бросок мяча в области головы);

Остановка мяча одной рукой: кистью, локтевым суставом или предплечьем (бросок в угол ворот).

Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер):

В тренировочных группах основными задачами являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовыми состояниями на соревнованиях. Большое внимание следует уделять закреплению установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающие устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Психологическая подготовка нацелена на совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту. Формы воздействия – от создания соответствующих ситуаций в ходе учебно-тренировочного процесса до специальных бесед, направленных на развитие тех черт, которые слабо выражены у обучающегося.

Теоретическая подготовка по следующим темам:

- роль и место физической культуры в формировании личностных качеств; воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах;

- история возникновения олимпийского движения; возрождение олимпийской идеи; международный Олимпийский комитет (МОК);

- Режим дня и питание обучающихся: расписание учебно-тренировочного и учебного процесса; роль рационального и сбалансированного питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям;

- физиологические основы физической культуры: спортивная физиология; классификация различных видов мышечной деятельности; физиологические механизмы развития двигательных навыков; физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности;

- теоретические основы технико-тактической подготовки: спортивная техника и тактика; двигательные представления; методика обучения; метод использования слова; значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата;

- психологическая подготовка: характеристика психологической подготовки; общая психологическая подготовка; базовые волевые качества личности; системные волевые качества личности;

- оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта: классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение; подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям;

- правила вида спорта: деление участников по возрасту и полу; права и обязанности участников спортивных соревнований; правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

4.2. Учебно-тематический план

В целях обеспечения качественной подготовки, учитывающей особенности, способности и предрасположенности каждого обучающегося, включенного в группу спортивной подготовки, ответственный специалист совместно с тренером-преподавателем перед началом учебно-тренировочного года разрабатывают учебно-тренировочный план.

Объем нагрузки по разным видам подготовки, как и общегодовой объем может изменяться для каждой группы, при этом выполняются требования, указанные в Таблице 5 Программы.

В Приложении № 1 приведены примерные годовые учебно-тренировочные планы для каждого этапа спортивной подготовки, рассчитанные на минимально и максимально допустимое общее количество часов в год, с указанием распределения объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в течение года.

Вариативным является не только объем подготовки обучающихся, но и комплекс упражнений и иные мероприятия, используемые тренером-

преподавателем в процессе спортивной подготовки ватерполистов. Теоретическая подготовка при этом носит общий характер для всех обучающихся.

В Приложении № 7 к Программе представлен примерный годовой учебно-тематический план, включающий темы по теоретической подготовке.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

В ГБК ДО КК «СШОР по плаванию» осуществляется обучение по спортивной дисциплине «водное поло» вида спорта «водное поло».

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «водное поло» основаны на особенностях вида спорта «водное поло» и его спортивных дисциплин. 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 организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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».

Физические способности ребенка бурно развиваются только в те возрастные периоды, которые обусловлены биологическими и физиологическими особенностями развития человека. Практика показывает, что способности ребенка можно развивать на протяжении всего юношеского возраста, однако целесообразно направлять усилия на их развитие в те периоды, когда конкретное качество может бурно развиваться. Обычно их называют «сенситивными» или «чувствительными».

Переход от одного возрастного периода к другому является переломным этапом развития: организм меняет одно качественное состояние на другое.

Скачкообразные моменты развития целого организма, отдельных его органов и тканей называется критическими. Они жестко контролируются генетически. С ними частично совпадают так называемые сенситивные периоды.

Сенситивные периоды – это периоды снижения генетического контроля и повышенной чувствительности организма к средовым влияниям, в том числе педагогическим и тренировочным.

Критические периоды переключают организм на новый уровень онтогенеза, создают морфофункциональную основу существования организма в новых условиях жизнедеятельности (например, активация определенных генов обеспечивает возникновение переходного периода у подростков), а сенситивные периоды приспособляют функционирование организма к этим условиям (оптимизируются перестроечные процессы в различных органах и системах организма, налаживается согласование деятельности различных функциональных систем, обеспечивается адаптация к физическим и умственным нагрузкам на уровне существования организма и т. п.). С этим связана высокая чувствительность организма к внешним влияниям в сенситивные периоды развития.

Сенситивный период – это временной диапазон, максимально благоприятный для развития той или иной функции, той или иной способности человека. Сенситивные периоды в развитии ребенка определяются последовательным созреванием определенных участков центральной нервной системой. Знание этих периодов позволяет создавать вокруг ребенка необходимую среду для развития навыков, которые связаны с развитием определенных структур мозга. Выявление и учет сенситивных периодов является обязательным условием создания адекватных условий эффективного обучения и сохранения здоровья ребенка.

Границы сенситивных периодов не являются резко выраженными, у каждого ребенка они могут быть сдвинуты в ту или иную сторону на несколько месяцев. Сенситивные периоды формирования различных функций могут накладываться и создавать предпосылки друг для друга. Выделение сенситивных периодов в равной степени относится к моторным функциям (освоение моторных навыков), сенсорным функциям (развития восприятия окружающего мира) и психическим функциям, включающим в себя сенсорные и моторные.

Тренировочные воздействия в сенситивные периоды наиболее эффективны. Возникает более выраженное развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости и др., наилучшим образом происходят реакции

адаптации к физическим нагрузкам, в наибольшей степени развиваются функциональные резервы организма.

Ниже приведены условные границы некоторых сенситивных периодов. При характеристике возрастных границ сенситивных периодов важно ориентироваться не на паспортный, а на биологический возраст обучающихся. Это необходимо в связи с тем, что с акселерацией детей и подростков расширяется диапазон индивидуальных различий, так как наряду с акселератами, определились ретарданты – дети, на определенных этапах онтогенеза, отстающих в росте и формировании организма. В результате один и то же паспортный возраст объединяет различный по степени биологической зрелости контингент обучающихся.

В спортивной практике недостаточно глубокий анализ взаимосвязи между биологическим возрастом и спортивными достижениями нередко вводит в заблуждение тренера-преподавателя в отношении истинных способностей обучающихся. Нередко высокий спортивный результат в детские годы является следствием не высокой спортивной одаренности, а генетически более ранних сроков биологического созревания организма обучающегося.

Многолетний учебно-тренировочный процесс в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» строится на основе методических положений:

- единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).

- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить обучающихся к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных ватерполистов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных ватерполистов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году обучающийся слабо реагирует на такие же воздействия, а также и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер-преподаватель ранее самых жестких режимов.

К обучающимся, проходящим спортивную подготовку по виду спорта «водное поло», предъявляются определенные медицинские требования, которые проверяются врачами специалистами на каждом этапе спортивной подготовки и удостоверяются в виде справок на отсутствие противопоказаний занятием видом спорта «водное поло».

Подготовка по Программе осуществляется с учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта «водное поло».

Направленность учебно-тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных (благоприятных) периодов и соразмерности в развитии общей выносливости и скоростных способностей, в развитии общей выносливости и силы, поскольку эти качества имеют разные физиологические механизмы проявления. Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств в «водном поло» приведены в таблице 11

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств в «водном поло»

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет					
	8	9	10	11	12	13
Рост				С	В	ОВ
Максимальная сила					С	В
Силовая выносливость					С	В
Скоростно-силовые качества				С	В	ОВ
Подвижность в суставах	В	В	В	В	В	В
Выносливость (аэробные возможности)	С	С	С	С	В	ОВ
Анаэробные возможности						С
Быстрота	В	В	С	С	С	
Гибкость	В	В	В	В	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	В	В

Примечание: Темпы естественного прироста: С – средние, В – высокие, ОВ – очень высокие.

Оптимальный возраст для начала занятий видом спорта «водное поло» составляет 8 лет. У детей в возрасте 8 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки обучающихся этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у обучающихся наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения учебно-тренировочного занятия, оценку действий каждого обучающегося, метод поощрения. Для обучающихся 8–9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный

для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У обучающихся этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники и тактики водного поло.

Оптимальный возраст начала занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) составляет 10–11 лет.

В 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. В этот период развития обучающихся значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12–15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Несмотря на это в 10–12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера.

До 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются.

В 12–14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами.

Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10–14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономии энергетических затрат и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у мальчиков 12–14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у мальчиков 12–14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по функциональной производительности и «запаса силы»).

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Реализация Программы в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» осуществляется при наличии (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие бассейнов (25 м, 33 м и 50 м);

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне" (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)1.

При реализации Программы в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» осуществляется:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 12);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 13);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Таблица 12

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Ворота для водного поло	штук	2
3.	Ворота для водного поло (юношеские)	штук	2
4.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	1
5.	Доска для плавания	штук	15
6.	Доска тактическая (макет игрового поля)	штук	2
7.	Конусы – указатели для разметки зон игрового поля	штук	18
8.	Ласты	пара	15
9.	Лопатки для плавания	пара	15
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч ватерпольный утяжеленный (женский)	штук	3
12.	Мяч ватерпольный утяжеленный (мужской)	штук	3
13.	Мяч гандбольный	штук	1
14.	Мяч набивной (медицинбол) весом 1 кг	штук	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) весом 2 кг	штук	2
16.	Мяч набивной (медицинбол) весом 3 кг	штук	2
17.	Мяч набивной (медицинбол) весом 5 кг	штук	1

18.	Мяч соревновательный для водного поло (юношеский)	штук	10
19.	Мяч соревновательный для водного поло (женский)	штук	10
20.	Мяч соревновательный для водного поло (мужской)	штук	10
21.	Мяч тренировочный для водного поло (женский)	штук	15
22.	Мяч тренировочный для водного поло (мужской)	штук	15
23.	Мяч тренировочный для водного поло (юношеский)	штук	15
24.	Мяч футбольный	штук	2
25.	Перекладина гимнастическая	штук	2
26.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	15
27.	Пояс для плавания с сопротивлением воды	штук	15
28.	Пояс утяжелительный	штук	5
29.	Разметка поля (дорожки)	комплект	1
30.	Резиновый амортизатор для воды	штук	5
31.	Свисток судейский	штук	4
32.	Секундомер электронный	штук	4
33.	Секундомер электронный стационарный (30 с)	штук	4
34.	Сетка для ворот	штук	4
35.	Сетка для мячей (стационарная)	штук	2
36.	Сетка заградительная	штук	4
37.	Скамейка гимнастическая	штук	2
38.	Сумка для мячей	штук	2
39.	Табло электронное (основное)	штук	1
40.	Тележка для мячей	штук	2
41.	Свисток судейский	штук	4
42.	Щит (макет ворот)	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
2.	Кроссовки легкоатлетические		на обучающегося	1	1	1	1
3.	Купальник соревновательный	штук	на обучающегося	2	1	2	1
4.	Купальник тренировочный	штук	на обучающегося	2	1	2	1
5.	Куртка зимняя	штук	на обучающегося	-	-	-	-
6.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1
8.	Плавки соревновательные	штук	на обучающегося	2	1	2	1
9.	Плавки тренировочные	штук	на обучающегося	2	1	2	1
10.	Полотенце	штук	на обучающегося	1	1	1	1
11.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
12.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1
13.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	1	1
14.	Халат спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
15.	Шапочки для водного поло белые	комплект	на группу	1	1	2	1

16.	Шапочки для водного поло тёмные	комплект	на группу	1	1	2	1
17.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1
18.	Шорты	штук	на обучающегося	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

В деятельности по реализации Программы в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в Таблице 14

Таблице 14

Минимальные требования к укомплектованности организации педагогическими, руководящими и иными работниками

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки (для специалистов, непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор		1
	Заместитель директора (курирующий реализацию Программы)		1
	Администратор		1
	Инструктор-методист ФСО		1
Педагогическая	Тренер-преподаватель	НП	1
	Тренер-преподаватель	УТ	2
	Тренер-преподаватель по видам спортивной подготовки		1
Иные специалисты			1

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеров-преподавателей в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» не реже одного раза в три года проходят обучение в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

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

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999;
4. Приказ Минздравсоцразвития РФ 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»
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1005 (далее – ФССП) (зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022 г. регистрационный № 71558);

6. Примерная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», утверждена приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2023 г. № 1262 и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «водное поло»;
7. Минспорта РФ // <http://www.minsport.gov.ru>;
8. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК)-2022–2025 по виду спорта «водное поло»;
9. Приказ Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 09 ноября 2022 № 1843 «Об утверждении положений и условий развития детско-юношеского спорта в целях подготовки спортивных сборных команд Краснодарского края и спортивного резерва для спортивных сборных команд Краснодарского края»;
10. Фролов, Чистова: Водное поло. Спортивная подготовка. Начальный этап. Учебное пособие-Издательство – Проспект, 2022 г.
11. Штеллер И. П. Наступление - тактика победы. М.: ФиС, 1968.
12. «Работа тренера по водному поло. Книга 1» Данте Деттаманти, 2008 г.
13. Закиров А. С. Систематизация подготовительных упражнений по признакам их сходства с целевой соревновательной деятельностью в водном поло / А.С. Закиров // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГУФК: материалы науч. конф. молодых ученых и студентов РГУФК (Москва, 15-17 марта, 19-21 апр. 2006 г.). - М., 2006.
14. Буркот К.Н. История водного поло / К.Н. Буркот // Детский тренер. - 2007.
15. Кашкин А.А. Планирование плавательной подготовки в годичных циклах на этапах многолетней тренировки в ДЮСШ и СДЮШОР по водному поло: (учеб.-тренир. группы первого и второго года обучения) / А.А. Кашкин, С. Н. Фролов // Детский тренер. - 2007.
16. Фролов С. Н. Физическая подготовка юных ватерполистов: (гибкость и методика ее воспитания) / С. Н. Фролов, Ю.А. Воинов, Н. А. Чистова // Детский тренер. - 2011.
17. Теория и методика водного поло [Электронный ресурс]: прогр. дисциплины специализации для слушателей групп проф. переподгот., обучающихся по специальности 032101.65: утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» / сост.: - Фролов С. Н., Чистова Н. А.; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ.

культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)"; Ин-т повышения квалификации и проф. переподгот. кадров. - М., 2012

18. Влияние возраста и специфики вида спорта на свойства личности юных ватерполистов / А. С. Ибрагимова [и др.] // Вестн. спортив. науки. - 2015.

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

20. Чернов В. Н., Топышев О.П., Кочубей М. И. Особенности подготовки обучающихся- ватерполистов в учебно-тренировочных группах ДЮСШ /Мет. разработка для студ. ГЦОЛИФКа. – Львов.: Львов. полигр. техникум, 1988.

21. Ю. В. Колосов. Подготовка ватерполиста. Учебное пособие. Москва 2003 г

22. Карпенко Е. Н. Плавание: Игровой метод обучения / Е. Н. Карпенко, Т. Н. Коротнова, Е.Н. Кошкодан. - М.: Олимпия пресс, 2006.

23. Пилипко О. А. Взаимосвязь показателей физического развития и эффективности игровых действий у квалифицированных ватерполисток / Пилипко О. А. // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: 2 междунар. электрон. науч. конф. (7 февр. 2006 г.): [Сб. ст.] / [под ред. проф. Ермакова С. С.]; Харьков. гос. акад. физ. культуры [и др.]. - Харьков; Белгород; Красноярск, 2006.

24. Фролов С. Н. Соревновательная деятельность и построение тренировочного процесса сборных команд России по водному полу в олимпийских циклах: учеб. пособие / С. Н. Фролов, Н. А. Чистова; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2009.

Интернет-ресурсы:

On-line-курс «Антидопинг». [Электронный ресурс]. URL: <https://rusada.ru/education/online-training/>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложении № 1
к дополнительной программе спортивной подготовки по виду
спорта «водное поло»
утвержденной и.о. директора ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»
« ____ » _____ 2023 г.

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		НП				УТ					
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах									
		6		8		12		16			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		до 2		до 2		до 3		до 3			
		Наполняемость групп (человек)									
		12		12		12		12			
		Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки									
min кол-во часов		max кол-во часов		min кол-во часов		max кол-во часов		min кол-во часов		max кол-во часов	
1.	Общая физическая подготовка	117	156	147	196	83	116	116	131		
2.	Специальная физическая подготовка	48	63	62	83	94	131	92	103		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	3	4	16	22	42	47		
4.	Техническая подготовка	26	34	47	62	208	291	332	374		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	50	50	67	99	138	216	243		
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10	15	17	19		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	9	3	4	10	15	17	19		
Общее количество астрономических часов в год		234	312	312	416	520	728	832	936		

Приложении № 2
к дополнительной программе спортивной подготовки по виду
спорта «водное поло»
утвержденной и.о. директора ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»
« ____ » _____ 2023 г.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика <i>(группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации))</i>	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика <i>(группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации))</i>	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - самостоятельное ведение дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация результатов тестирования, анализ выступления на соревнованиях; - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора (уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися); - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению	В течение года

	жизни	мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, 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 России, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию».	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию».	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков ватерполистов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания, толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора ватерполистов.	В течение года

Приложении № 3
к дополнительной программе спортивной подготовки по виду
спорта «водное поло»
утвержденной и.о. директора ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»
« ____ » _____ 2023 г.

План мероприятий, направленных 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	Теоретические занятия, посвященные борьбе с допингом в спорте	2 раза в год	Исторический обзор и освещение основной проблематики допинга в спорте; Ознакомление с последствиями и ответственностью при использовании допинга в спорте; Профилактика использования допинга в спорте;
	Проведение родительских собраний, посвященных роли родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	Акцентирование на роли родителей при формировании антидопинговой культуры
	Дистанционное обучение	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса на официальном сайте РУСАДА с получением соответствующего сертификата;
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия, посвященные борьбе с допингом в спорте	2 раза в год	Разъяснения психологических и имиджевых последствий применения допинга; Ознакомление с процедурой допинг-контроля, а также с перечнем запрещенных препаратов и субстанций; Пропаганда принципов «честной игры»;
	Дистанционное обучение	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса на официальном сайте РУСАДА с получением соответствующего сертификата;
	Проведение родительских собраний, посвященных роли родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	Усиление родительского влияния и контроля и недопущение фактов применения допинга
Администрация учреждения и тренерско-преподавательский состав	Информационная работа «Основные аспекты антидопинговой пропаганды»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговую работу в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»

Приложении № 4
к дополнительной программе спортивной подготовки по виду
спорта «водное поло»
утвержденной и.о. директора ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»
« ____ » _____ 2023 г

План инструкторско-судейской практики

Год освоения программы	Знания и умения обучающихся	Кол-во часов
<i>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>		
1-й	Овладение терминологией в избранном виде спорта, командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера-преподавателя на занятиях. Овладение навыками судейства.	10-15
2-й	Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими действиями, находить ошибки и их исправлять. Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировочного занятия, проведения вместе с тренером-преподавателем разминки в группе. Овладение терминологией и навыками судейства. Изучение основных обязанностей судей.	10-15
3-й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивания отдельных элементов техники. Знание основных правил соревнований и привитие навыков судейства. Ведение судейской документации	10-15
4-й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных элементов техники. Изучение правил соревнований, привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.	17-19
5-й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных элементов техники. Изучение правил соревнований, привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.	17-19

	<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	подготовки и при развитии заболевания или травмы; - контроль за питанием обучающихся (возмещение энергозатрат) и использованием ими восстановительных средств, выполнением рекомендаций медицинских работников.	
<i>Восстановительные мероприятия</i>	<i>Этап начальной подготовки</i>	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	- в повседневном учебно-тренировочном процессе; - в соревновательном цикле (быстрое восстановление)
	<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>		

Приложении № 6
к дополнительной программе спортивной подготовки по виду спорта
«водное поло»
утвержденной и.о. директора ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»
« ____ » _____ 2023 г.

План применения восстановительных средств на этапах многолетней спортивной подготовки

Этапы подготовки	Класс средств	Средства и методы
Этап начальная подготовка (весь период)	педагогические	Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре тренировочного процесса; Двигательные переключения в программах занятий и микроциклов; Рациональная разминка и заключительная часть тренировочных занятий и соревнований; Режим жизни и спортивной деятельности; Условия для тренировки и отдыха; Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом; Постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха; Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы
	медико-биологические	Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм; Учет индивидуальных особенностей ватерполистов; Рациональное питание; Гидропроцедуры; Массаж; Витаминизация.
Учебно-тренировочный этап (весь период)	педагогические	Соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки; Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре учебно-тренировочного процесса; Двигательные переключения в программах занятий и микроциклов; Рациональная разминка и заключительная часть учебно-тренировочных занятий и соревнований; Режим жизни и спортивной деятельности; Условия для тренировки и отдыха; Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом; Постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха; Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы; Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм; Учет индивидуальных особенностей обучающихся.
	медико-биологические	Рациональное питание; Гидропроцедуры, баня, сауна; Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, вибрационный, подводно-струевой и другие;

		<p>Физические средства: электростимуляция, ультрафиолетовое облучение, УВЧ-терапия, электрофорез, магнитотерапия, электроакупунктура, ингаляция и другие;</p> <p>Фармакологические: БАД: витамины, минералы, адаптогены, иммуномодуляторы, антиоксиданты и другие</p>
	психологические	<p>Психотерапия;</p> <p>Вербальные методы: самонастройка и другие;</p> <p>Аппаратные: акупунктура, электростимуляция и др;</p> <p>Комплексные: психогигиена, психологическая разгрузка, комфортные условия быта, психопрофилактики, психорегулирующая тренировка</p>

Приложении № 7
к дополнительной программе спортивной подготовки по виду спорта
«водное поло»
утвержденной и.о. директора ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»
« ____ » _____ 2023 г.

Учебно-тематический план

Вид подготовки	Объем подготовки в год	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (до года обучения/ свыше года обучения)			
Общая физическая подготовка	НП-1 – 50 % от годового объема подготовки; НП-2,3 – 50% от годового объема подготовки	январь-декабрь	Весь период: Строевые упражнения Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для брюшного пресса. Упражнения для ног. Упражнения на растягивание и расслабление. Парные и групповые упражнения: упражнения в парах, тройках и группах (стоя, сидя, лёжа). Элементы акробатики. Прыжки. Упражнения с предметами (скакалка, гимнастическая палка, теннисный мяч). Упражнения с отягощениями: гантели (1–2 кг), штанга (10–20 кг). Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, брусья, перекладина. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями. Легкоатлетические упражнения. Велосипед. Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол. Упражнения на растягивание и расслабление.
Специальная физическая подготовка	НП-1 – 20% от годового объема подготовки; НП-2,3 – 20% от годового	январь-декабрь	Весь период: Специальная физическая подготовка на суше Упражнения направленные на развитие подвижности суставов (плечевых, голеностопных). Упражнения на развитие силы мышц рук – броски набивных мячей одной и двумя руками из различных положений (стоя, сидя, лёжа).

	объема подготовки	<p>Упражнения для развития силы и точности бросков: броски ватерпольных мячей в цель (макет ватерпольных ворот, вертикальная стенка или деревянный щит) из положения стоя, сидя, лёжа с ближней, средней и дальней дистанции.</p> <p>Упражнения для совершенствования ловли мяча: броски мяча в вертикальную стенку и ловля мяча после отскока от неё сильной и слабой рукой в положении стоя, сидя, лёжа. Пас между двумя, тремя или четырьмя игроками с ловлей мяча сильной и слабой рукой в положении стоя, сидя, лёжа.</p> <p>Упражнения с амортизаторами.</p> <p>Общая плавательная подготовка</p> <p>Изучение и совершенствование спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди, дельфин, плавание на боку. Изучение стартов и поворотов при плавании различными способами. Проплывание дистанции от 25 до 2000 м с учётом и без учёта времени, от 100 до 500 м с доской, работая только ногами.</p> <p>Специальная подготовка в воде</p> <p>Плавание кролем на груди с поднятой головой;</p> <p>Плавание тредженом на груди;</p> <p>Плавание тредженом на спине;</p> <p>Переход из плавания кролем на груди с поднятой головой, в плавание кролем на спине или тредженом на спине;</p> <p>Плавание кролем на груди с мячом с поднятой головой (ведение мяча).</p> <p>Плавание с максимальной скоростью отрезка кролем на груди с поднятой головой с мячом и без мяча, остановка и повторный старт;</p> <p>Плавание на максимальной скорости кролем на груди с поднятой головой и изменение направления движения на 90 и 180 градусов;</p> <p>Плавание с максимальной скоростью отрезка кролем на груди с поднятой головой, остановка, выпрыгивание из воды и повторный старт;</p> <p>Старт в разных направлениях без мяча;</p> <p>Плавание при помощи попеременных движений ногами брассом;</p> <p>Плавание при помощи одновременных движений ногами брассом;</p> <p>Плавание баттерфляем в полувертикальной позиции с одновременными движениями ногами брассом;</p> <p>Изменение положения тела игрока в воде и перемещение игрока без мяча в различных направлениях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перемещение игрока без мяча из горизонтального положения на груди или на спине в вертикальное положение; - перемещение игрока без мяча из вертикального положения в горизонтальное положение на грудь или на спину;
--	-------------------	---

			<p>- перемещение игрока без мяча влево, вправо, вперёд или назад в горизонтальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом;</p> <p>- перемещение игрока без мяча влево, вправо, вперёд или назад в вертикальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом.</p> <p>Выпрыгивание из воды.</p> <p>Выпрыгивание из воды в различных направлениях (по направлению к мячу).</p> <p>Хожение в воде в вертикальной позиции с одновременными или попеременными движениями ногами брассом.</p> <p>Подвижные игры в воде.</p>
Техническая подготовка	<p>НП-1 – 11% от годового объема подготовки;</p> <p>НП-2,3 – 11% от годового объема подготовки</p>	январь-декабрь	<p>Весь период:</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Поднимание мяча с воды снизу (кисть игрока находится под мячом).</p> <p>Поднимание мяча с воды сверху, с поворотом кисти на 180 градусов (кисть игрока находится сверху мяча);</p> <p>Поднимание мяча с воды различными способами при ведении мяча;</p> <p>Пас.</p> <p>Блокирование паса.</p> <p>Перемещение в воде с целью перекрытия линии паса.</p> <p>Ловля мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техника приёма высоко летящего мяча; - Техника приёма низкого летящего мяча; - Техника приёма мяча с удобной и неудобной стороны. <p>Броски мяча по воротам из вертикального положения тела в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основной бросок по воротам; - Основной бросок по воротам после перемещения в вертикальном положении на высоком жиме; - Бросок по воротам с отвала. - Навесной бросок. - Бросок мяча переводом. <p>Броски мяча по воротам из вертикального положения, которые применяет центральный нападающий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Боковой бросок по воротам правой или левой рукой; - Задний бросок по воротам правой или левой рукой; - Бросок по воротам после разворота на 90–180 градусов в удобную и неудобную сторону; - Бросок по воротам со спины. <p>Броски мяча по воротам из горизонтального положения тела в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бросок по воротам тычком в движении, с подниманием мяча над водой; - Бросок по воротам тычком в движении; - Бросок по воротам переводом в движении.

			<p>Блокирование броска по воротам. Блокирование части ворот при броске по воротам. Кач на месте и в движении. Ведение мяча. Старт вперёд с мячом. Изменение положения тела игрока в воде и перемещение игрока с мячом и без мяча в различных направлениях: - перемещение игрока с мячом из горизонтального положения на груди или на спине в вертикальное положение; - перемещение игрока с мячом из вертикального положения в горизонтальное положение на грудь или на спину; - перемещение игрока с мячом влево, вправо, вперёд или назад в горизонтальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом; - перемещение игрока с мячом влево, вправо, вперёд или назад в вертикальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом. Продвижение игрока к воротам в полувертикальном положении тела в воде, с мячом в руке. Использование ложной атаки</p>
<p>Тактическая теоретическая, психологическая, подготовка</p>	<p>НП-1 – 16% от годового объема подготовки; НП-2,3 – 16% от годового объема подготовки</p>	<p>январь-декабрь</p>	<p>Весь период:</p> <p>Тактическая подготовка Индивидуальная тактическая подготовка. Групповая тактическая подготовка. Командная тактическая подготовка. Тактическая подготовка вратаря.</p> <p>Теоретическая подготовка по следующим темам: Развитие водного поло в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Влияние физических упражнений на организм человека. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. Морально-волевая подготовка. Основы техники водного поло и методики тренировки. Основы тактики водного поло. Правила организации и проведения соревнований. Спортивный инвентарь и оборудование.</p> <p>Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер): - Формирование необходимых личностных качеств с помощью коррекции отношения обучающегося к выполняемой и предстоящей тренировочной работе, к своим возможностям</p>

			<p>восстановления, нервно-психическому перенапряжению, качеству выполнения тренировочного задания, спортивному режиму и спортивной жизни в целом.</p> <p>Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с обучающимся в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательной ситуаций, методы идеомоторной тренировки.</p> <p>В группах начальной подготовки основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спорта, нормирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными ватерполистами, как правило, не ставится задача проявить предельные мобилизационные возможности.</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения)			
Общая физическая подготовка	14-16 % от годового объема подготовки	январь-декабрь	<p>Весь период: Общая физическая подготовка на суше Строевые упражнения. Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов: для рук, для плечевого пояса, для туловища, брюшного пресса и для ног. Упражнения с собственным весом. Парные и групповые упражнения: упражнения в парах, тройках и группах (стоя, сидя, лёжа). Элементы акробатики. Прыжки. Упражнения с предметами. Упражнения с отягощениями: Гантели (1–5 кг), штанга (10–30 кг). Упражнения на снарядах: Гимнастическая стенка, канат, брус, перекладина. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями. Легкоатлетические упражнения. Велосипед. Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол. Упражнения на растягивание и расслабление.</p>
Специальная физическая подготовка	11-18 % от годового объема подготовки	январь-декабрь	<p>Весь период: Специальная физическая подготовка на суше Упражнения направленные на развитие подвижности суставов (плечевых, голеностопных). Упражнения на развитие силы мышц рук – броски набивных мячей одной и двумя руками из различных положений (стоя, сидя, лёжа).</p>

			<p>Упражнения для развития силы и точности бросков: броски ватерпольных мячей в цель (макет ватерпольных ворот, вертикальная стенка или деревянный щит) из положения стоя, сидя, лёжа с ближней, средней и дальней дистанции.</p> <p>Упражнения для совершенствования ловли мяча: броски мяча в вертикальную стенку и ловля мяча после отскока от неё сильной и слабой рукой в положении стоя, сидя, лёжа. Пас между двумя, тремя или четырьмя игроками с ловлей мяча сильной и слабой рукой в положении стоя, сидя, лёжа.</p> <p>Упражнения с амортизаторами.</p> <p>Общая плавательная подготовка</p> <p>Совершенствование спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди, дельфин, плавание на боку.</p> <p>Проплыwanie дистанции от 25 до 4000 м с учётом и без учёта времени, от 100 до 600 м с доской, работая только ногами.</p> <p>Аэробное и анаэробное плавание.</p> <p>Дистанционное плавание.</p> <p>Дробное плавание.</p> <p>Фартлек.</p> <p>Медленная и быстрая интервальная тренировка.</p> <p>Повторная тренировка.</p> <p>Спринтерская тренировка.</p> <p><i>Специальная подготовка в воде</i></p> <p>Плавание кролем на груди с поднятой головой;</p> <p>Плавание тредженом на груди;</p> <p>Плавание тредженом на спине;</p> <p>Переход из плавания кролем на груди с поднятой головой, в плавание кролем на спине или тредженом на спине;</p> <p>Плавание кролем на груди с мячом с поднятой головой (ведение мяча).</p> <p>Плавание с максимальной скоростью отрезка кролем на груди с поднятой головой с мячом и без мяча, остановка и повторный старт;</p> <p>Плавание на максимальной скорости кролем на груди с поднятой головой с мячом и без мяча с изменением направления движения на 90 и 180 градусов (зигзаг);</p> <p>Плавание с максимальной скоростью кролем на груди с поднятой головой, остановка, выпрыгивание из воды и повторный старт;</p> <p>Старт в разных направлениях с мячом и без мяча;</p> <p>Плавание при помощи попеременных движений ногами брассом;</p> <p>Плавание при помощи одновременных движений ногами брассом;</p> <p>Плавание баттерфляем в полувертикальной позиции с одновременными движениями ногами брассом;</p> <p>Изменение положения тела игрока в воде и перемещение игрока без мяча в различных направлениях:</p>
--	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> - перемещение игрока без мяча из горизонтального положения на груди или на спине в вертикальное положение; - перемещение игрока без мяча из вертикального положения в горизонтальное положение на грудь или на спину; - перемещение игрока без мяча влево, вправо, вперёд или назад в горизонтальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом; - перемещение игрока без мяча влево, вправо, вперёд или назад в вертикальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом; <p>Выпрыгивание из воды. Выпрыгивание из воды в различных направлениях (по направлению к мячу) Выпрыгивание из воды:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для фолоа нападающего, владеющего мячом во внешней линии; - для атаки и отбора мяча у нападающего, владеющего мячом во внешней линии; - для перехвата паса между двумя нападающими, играющими во внешней линии, или нападающим, который играет во внешней линии, и центральным нападающим. <p>Хожение в воде в вертикальной позиции с одновременными или попеременными движениями ногами брассом.</p>
Техническая подготовка	40-52% от годового объема подготовки	январь-декабрь	<p>Весь период: Техническая подготовка</p> <p>Поднимание мяча с воды снизу (кисть игрока находится под мячом). Поднимание мяча с воды сверху, с поворотом кисти на 180 градусов (кисть игрока находится сверху мяча). Поднимание мяча с воды различными способами при ведении мяча. Отработка кача на месте и в движении.</p> <p>Пас:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кистевой пас партнёру (короткий и длинный). - пас партнёру на высоком жиме. - длинный пас партнёру. - сильный пас партнёру. - пас партнёру тычком. - пас партнёру после выполнения кача. <p>Перемещение с мячом с качем вправо, влево, вперёд или назад с подниманием на высокий жим и последующим пасом партнёру. Блокирование паса. Перемещение в воде с целью перекрытия линии паса. Ловля мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника приёма высоко летящего мяча; - техника приёма низкого летящего мяча; - техника приёма мяча с удобной и неудобной стороны.

			<p>Броски мяча по воротам из вертикального положения тела в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основной бросок по воротам; - основной бросок по воротам с качем; - основной бросок по воротам в темп, без кача; - основной бросок по воротам после перемещения в вертикальном положении на высоком жиме; - бросок по воротам с отвала; - навесной бросок; - бросок мяча переводом; - бросок по воротам через блок. <p>Броски мяча по воротам из горизонтального положения тела в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросок по воротам тычком в движении, с подниманием мяча над водой; - бросок по воротам тычком в движении; - бросок по воротам переводом в движении. <p>Броски мяча по воротам, которые применяет центральный нападающий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - боковой бросок по воротам правой или левой рукой; - задний бросок по воротам правой или левой рукой; - бросок по воротам после разворота на 90–180 градусов в удобную и неудобную сторону; - бросок по воротам со спины на месте и в движении. <p>Бросок по воротам при большом количестве сердечно-сосудистых сокращений сердца.</p> <p>Бросок по воротам с небольшим, средним и большим преимуществом над защитником при выходе 1х1.</p> <p>Бросок по воротам с небольшим преимуществом и с сопротивлением со стороны защитника.</p> <p>Бросок по воротам с 5-ти метров со свободного броска.</p> <p>Отработка броска с пенальти.</p> <p>Блокирование броска по воротам.</p> <p>Блокирование части ворот при броске по воротам.</p> <p>Блокирование броска по воротам нападающего, который выполняет бросок по воротам после получения свободного на 5-ти метрах.</p> <p>Изменение положения тела игрока в воде и перемещение игрока с мячом в различных направлениях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перемещение игрока с мячом из горизонтального положения на груди или на спине в вертикальное положение; - перемещение игрока с мячом из вертикального положения в горизонтальное положение на грудь или на спину; - перемещение игрока с мячом влево, вправо, вперёд или назад в горизонтальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом; - перемещение игрока с мячом влево, вправо, вперёд или назад в вертикальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом. <p>Перемещение кролем на груди или тредженом на спине с мячом в руке в горизонтальном положении (продвижение игрока при контратаке).</p>
--	--	--	---

			Продвижение игрока к воротам в полувертикальном положении тела в воде, с мячом в руке. Использование ложной атаки против нападающего, владеющего мячом при контратаке соперников.
Тактическая теоретическая, психологическая, подготовка	УТ-1,2,3 – 19 % от годового объема подготовки; УТ-4,5 – 26% от годового объема подготовки	январь-декабрь	<p>Весь период:</p> <p>Тактическая подготовка Индивидуальная тактическая подготовка. Групповая тактическая подготовка. Командная тактическая подготовка. Тактическая подготовка вратаря.</p> <p>Теоретическая подготовка по следующим темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль и место физической культуры в формировании личностных качеств; воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах; - история возникновения олимпийского движения; возрождение олимпийской идеи; международный Олимпийский комитет (МОК); - Режим дня и питание обучающихся: расписание учебно-тренировочного и учебного процесса; роль рационального и сбалансированного питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям; - физиологические основы физической культуры: спортивная физиология; классификация различных видов мышечной деятельности; физиологические механизмы развития двигательных навыков; физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности; - теоретические основы технико-тактической подготовки: спортивная техника и тактика; двигательные представления; методика обучения; метод использования слова; значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата; - психологическая подготовка: характеристика психологической подготовки; общая психологическая подготовка; базовые волевые качества личности; системные волевые качества личности; - оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта: классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение; подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям; - правила вида спорта: деление участников по возрасту и полу; права и обязанности участников спортивных соревнований; правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. <p>Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер): В тренировочных группах основными задачами являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовыми состояниями на соревнованиях. Большое внимание следует уделять закреплению установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающие устойчивость к</p>

			<p>тренировочным и соревновательным нагрузкам. Психологическая подготовка нацелена на совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту. Формы воздействия – от создания соответствующих ситуаций в ходе учебно-тренировочного процесса до специальных бесед, направленных на развитие тех черт, которые слабо выражены у обучающегося.</p> <p>Теоретическая подготовка по следующим темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль и место физической культуры в формировании личностных качеств; воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах; - история возникновения олимпийского движения; возрождение олимпийской идеи; международный Олимпийский комитет (МОК); - Режим дня и питание обучающихся: расписание учебно-тренировочного и учебного процесса; роль рационального и сбалансированного питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям; - физиологические основы физической культуры: спортивная физиология; классификация различных видов мышечной деятельности; физиологические механизмы развития двигательных навыков; физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности; - теоретические основы технико-тактической подготовки: спортивная техника и тактика; двигательные представления; методика обучения; метод использования слова; значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата; - психологическая подготовка: характеристика психологической подготовки; общая психологическая подготовка; базовые волевые качества личности; системные волевые качества личности; - оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта: классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение; подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям; - правила вида спорта: деление участников по возрасту и полу; права и обязанности участников спортивных соревнований; правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
--	--	--	---