

**Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Краснодарского края
«Спортивная школа олимпийского резерва водного поло и плавания»
(ГБУ ДО КК «СШОР водного поло и плавания»)**

«УТВЕРЖДАЮ»

исполняющий обязанности
директора
ГБУ ДО КК «СШОР
водного поло и плавания»

 А.А. Никулин

«21» марта 2024 г.

**ОПИСАНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«водное поло»**

г. Туапсе
2024 год

1. Характеристика вида спорта «водное поло» и его отличительные особенности.

«Водное поло» – это вид спорта, командная спортивная игра, входящая в программу летних Олимпийских игр, относится к числу видов спорта, имеющих профессионально-прикладную составляющую, воспитывает наиболее адаптированного к деятельности в условиях водной среды человека.

Эта единственная из игровых видов спорта командная спортивная игра, прививающая жизненно важный навык плавания и активного функционирования (решения задач интеллектуального и физического характера) в условиях водной среды в различных положениях - от горизонтального до вертикального, как на поверхности, так и под водой.

При этом, деятельность зачастую происходит в условиях жесткого сопротивления и силового единоборства, на гипоксии. В процессе этой деятельности человеку приходится решать разнообразные ситуативные задачи.

Таким образом, занятия водным поло воспитывают и развивают целый комплекс жизненно важных умений, навыков и качеств, необходимых человеку, в том числе экстремальных, жизненных ситуациях, не только в быту, но и в профессиональной деятельности.

Водное поло.

Основная цель игры состоит в том, чтобы забросить в ворота соперника, не пропустив при этом гол в свои ворота.

Спортивные соревнования по водному поло проводятся в плавательных бассейнах или иных оборудованных водоемах на игровом поле прямоугольной формы размером 30х20 м для мужских команд и 25х20 м для женских команд. Длинные стороны поля называются боковыми линиями, короткие -лицевыми. Поле для игры разделено на две равные половины средней линией, которая также, как и лицевые линии, имеет белый цвет. Линия ворот, проводимая мысленно параллельно лицевой линии, выступает на 0,3 м в поле. Для обозначения 2- и 5- метровых зон на боковых линиях на этом расстоянии от лицевой линии наносятся отметки соответственно красного и желтого цветов. Ворота, устанавливаемые в середине лицевых линий, имеют две боковые стойки, соединенные сверху перекладиной. Расстояние между стойками 3 м, расстояние от воды до нижней грани перекладины- 0,90 м. Расстояние от дна до перекладины ворот в водоеме глубиной менее 150 см должно быть 240 см.

В игре участвуют две команды, состоящие из 7 игроков каждая, одним из которых должен быть вратарь. Заявочный состав команды на игру не должен превышать 13 игроков.

Замены в игровое время разрешается делать из зоны, обозначенной на лицевойлинии красным цветом. Количество замен не ограничено.

Игра продолжается 32 минуты чистого времени, разделенного на 4

периода по 8 минут. Перерыв между 1 и 2, 3. и 4 периодами 2 минуты; между 2 и 3 – 5 минут.

Команды выступают в специальных шапочках контрастных цветов, имеющих протекторы для защиты ушных раковин. Вратари выступают в шапочках красного цвета под номерами 1 и 13.

2.Описание дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-по виду спорта «водное поло»

2.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «водное поло» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 г. № 1005 ¹ (далее – ФССП) и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "водное поло", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2022 года № 1262

2.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; активизация работы по вовлечению детей и юношества в регулярные занятия физической культурой и спортом; развитие массового спорта и пропаганда здорового образа жизни; достижение наивысших результатов в спорте, подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса; проведение и участие в городских, краевых, региональных, межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях, первенствах, кубках с целью демонстрации и совершенствования спортивного мастерства воспитанников Учреждения; совершенствование содержания, организационных форм, методов и технологий в обучении

2.3. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки ватерполистов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

¹ (зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022 г., регистрационный № 71597).

- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития ватерполистов и корректировки уровня физической готовности;

- получение обучающимися знаний в области водного поло, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории водного поло, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных ватерполистов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности обучающихся высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных ватерполистов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, города;

- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;

- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;

- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.

2.4. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки имеет следующую структуру и содержание:

2.4.1. Общие положения, включающие:

- 1) название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины);

- 2) цели Программы;

- 3) характеристику Программы.

2.4.2. Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:

- 1) сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки;

- 2) объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

3) виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия; - учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;
- календарный план воспитательной работы;
- план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- планы инструкторской и судейской практики; - планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

2.4.3. Систему контроля, содержащую:

- 1) требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях;
- 2) оценку результатов освоения Программы;
- 3) контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной классификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

2.4.4. Рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине) включает, состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

2.4.5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам, с указанием вида спорта, спортивной дисциплины.

2.4.6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки включающие материально-технические условия реализации Программы, кадровые условия реализации Программы и информационно-методические условия реализации Программы.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282763

Владелец Никулин Александр Анатольевич

Действителен с 21.06.2023 по 20.06.2024