

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Краснодарского края «Спортивная школа по водному поло и плаванию»  
(ГБУ ДО КК «СШ по водному поло и плаванию»)**

Принята  
на педагогическом совете  
ГБУ ДО КК «СШ по  
водному поло и плаванию»  
протокол № 1  
от «27» февраля 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом врио директора  
ГБУ ДО КК «СШ по  
водному поло и плаванию»  
№ 02/05-05  
от «2» марта 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ВОДНОЕ ПОЛО»**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 8 декабря 2025 года № 1089 и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "водное поло", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 ноября 2023 года № 823)*

Срок реализации Программы:

Этап начальной подготовки – 3 года  
Учебно-тренировочный этап – 2-5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений  
Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Разработчик:

ГБУ ДО КК «СШ по водному поло и плаванию»

г. Туапсе  
2026 год

<b>I.</b>	<b>Общие положения</b>	3-5
<b>II.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	5-39
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	5-7
2.2.	Объем Программы	7-8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8-14
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	14-17
2.5.	Календарный план воспитательной работы	18-23
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	23-28
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	29-35
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	36-39
<b>III.</b>	<b>Система контроля</b>	39-47
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	39-41
3.2.	Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками	41
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	42-47
<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)</b>	48-107
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	48-79
4.2.	Учебно-тематический план	80-107
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	108-110
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	110-118
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	110-115
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	115-117
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	117-118
6.3.1.	Список литературных источников	117-118
6.3.2.	Перечень Интернет-ресурсов	118

## I. Общие положения

1.1. 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 08.12.2025 г. № 1089<sup>1</sup> (далее – ФССП) и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "водное поло", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 ноября 2023 года № 823

1.2. 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.

1.3. 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;

- 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;

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 27.01.2026 г., регистрационный №85096).

- 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 Краснодарского края;

- 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.

#### 1.4. Характеристика водное поло как вида спорта 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 25х20 м

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 6- 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 15 игроков.

Замены в игровое время разрешается делать из зоны, обозначенной на лицевой линии 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 по номерами 1 и 13.

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

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

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

**Этап начальной подготовки (далее - ЭНП)** - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Срок реализации этапа начальной подготовки в виде спорта «водное поло» составляет 3 года спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки до года включают первый год спортивной подготовки (далее – ЭНП-1 года спортивной подготовки);

- этап начальной подготовки свыше года включают второй год спортивной подготовки (далее – ЭНП-2, ЭНП-3 года спортивной подготовки).

Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки составляет с 8 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие обучаться плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки.

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ)** - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта «водное поло».

Срок реализации учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в виде спорта «плавание» составляет 2-5 лет спортивной подготовки.

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет спортивной подготовки включает первый год, второй год, третий год спортивной подготовки (далее – УТЭ-1 года спортивной подготовки, УТЭ-2 года спортивной подготовки, УТЭ-3 года спортивной подготовки);

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет спортивной подготовки включает четвертый год, пятый год спортивной подготовки (далее – УТЭ-4 года спортивной подготовки, УТЭ-5 года спортивной подготовки).

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) составляет с 11 лет.

На данный учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и имеющие спортивные разряды:

на этапе спортивной подготовки (до трех лет) – требования не установлены;

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».

**Этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ЭССМ)** - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижений высоки стабильных результатов.

Срок реализации этапа совершенствования спортивного мастерства не ограничивается.

Минимальный возраст для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства составляет с 13 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и имеющие спортивный разряд «первый спортивный разряд».

**Этап высшего спортивного мастерства (далее - ЭВСМ)**- специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижения ими высоких стабильных результатов.

Срок реализации этапа высшего спортивного мастерства не ограничивается.

Минимальный возраст для зачисления на этап высшего спортивного мастерства составляет с 14 лет.

На данный этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и имеющие спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта».

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице №1.

Таблица №1

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

## 2.2. Объем Программы.

Учебно-тренировочные занятия по виду спорта водное поло в учреждении проводятся круглогодично, согласно утвержденному руководителем расписанию, в соответствии с федеральным стандартом и нормативами максимального объема учебно-тренировочной нагрузки по разделам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки представленных в таблице № 2

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

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

*2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.*

Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся.

Формы и типы учебно-тренировочных занятий приведены в Таблице № 3.

*Формы и типы учебно-тренировочных занятий*

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Запрограммированная	Выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Свободная	Свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

Обучение обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "водное поло" осуществляется на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс в организации с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, начинается с 1 января.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных

особенностей обучающихся, единовременной пропускной способностью спортивного сооружения, расписанием занятий в общеобразовательных учреждениях.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по учебно-тренировочным группам подготовки, утвержденный приказом организации на календарный год, согласованный с педагогическим советом организации.

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

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;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

Допускается возможность проведения спаренных учебно-тренировочных занятий с обучающимися.

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

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп, при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований техники безопасности.

### *2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия*

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих

спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях.

Весь период подготовки учебно-тренировочные мероприятия распланированы с учетом каникулярного периода спортивной подготовки.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в Таблице № 4.

Таблица № 4

**Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	14	14	14

	по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год, с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода, с учетом углубленного медицинского обследования		

### *2.3.3. Спортивные соревнования*

Соревнования – это важная составная часть спортивной подготовки спортсменов, которые должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в следующих видах соревнований:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки.

С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования. Контрольные соревнования проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

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

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

#### Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Обучающиеся, осуществляющие спортивную подготовку направляются учреждением на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом муниципальным, краевым, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по каждому этапу спортивной подготовки представлены в таблице № 5:

**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	2	2	2	2
Матчи	-	5	15	20	25	30

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

В учреждении организуется работа с обучающимися в течение календарного года.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и представлен в Таблице № 7.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период



1.	Общая физическая подготовка (%)	44-56	44-54	16-19	14-15	10-12	8-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-20	11-12	13-15	13-19
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	5-6	5-7	10-14
4.	Техническая подготовка (%)	11-15	12-16	40-43	40-41	39-41	30-36
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-19	16-21	19-22	26-27	26-28	27-33
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	1-3	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-3	4-6	5-10

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5-6		6-8		10-14		16-18		20-24		24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)											
		12				12				6		4	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка	102-175	44-56	137-225	44-54	83-138	16-19	117-140	14-15	104-150	10-12	100-166	8-10
2.	Специальная физическая подготовка	40-72	17-23	53-96	17-23	88-145	17-20	92-112	11-12	135-187	13-15	162-316	13-19
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	10-29	2-4	42-56	5-6	52-87	5-7	125-233	10-14
4.	Техническая подготовка	26-47	11-15	37-67	12-16	208-313	40-43	333-384	40-41	406-511	39-41	374-599	30-36
5.	Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка	44-59	14-19	50-87	16-21	99-160	19-22	216-252	26-27	270-349	26-28	337-549	27-33
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	5-14	1-2	8-19	1-2	10-37	1-3	13-66	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	3-9	1-3	3-12	1-3	10-29	2-4	17-28	2-3	42-75	4-6	62-166	5-10
Общее количество часов в год		234-312		312-416		520-728		832-936		1040-1248		1248-1664	

1.1. Календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 8.

Таблица № 8

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Овладение основной терминологией вида спорта «плавание».</li> <li>2.Принимать участие в судейской практике в качестве волонтера физкультурных мероприятий учреждения под руководством тренера-преподавателя.</li> <li>3.Освоение и применений правил вида спорта «плавание».</li> <li>4.Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований.</li> <li>5.Углубленное изучение правил и методики судейства.</li> <li>6.Освоение судейской практики при проведении спортивных соревнований.</li> <li>7.Ознакомление с обязанностями главного судьи, секретаря.</li> <li>8.Постоянное совершенствование судейской практики</li> <li>9.Углубленное изучение и применение правил соревнований и их интерпретации.</li> <li>10.Выполнение требований для прохождения теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоение квалификационной категории спортивного судьи.</li> <li>11.Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационных категорий спортивного судьи.</li> <li>12.Контроль выполнения правил вида спорта.</li> <li>13.Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или)помощника секретаря спортивных соревнований.</li> <li>14.Совершенствование навыков организации судейства спортивных соревнований по виду спорта «плавание»</li> </ol>	С 1 января по 31 декабря текущего года в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Овладение основной терминологией вида спорта «плавание».</li> <li>2.Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия:</li> </ol> <p>разминка, основная и заключительная части.</p>	С 1 января по 31 декабря текущего года в соответствии с расписание

		<p>3.Изучение общих положений правил вида спорта «плавание».</p> <p>4.Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности.</p> <p>5.Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технической подготовленности.</p> <p>6.Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности.</p> <p>7.Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.</p> <p>8.Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки.</p> <p>9.Овладение навыком составления конспектов учебно-тренировочных занятий.</p> <p>10.Изучение видов и причин спортивного травматизма.</p> <p>11.Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок.</p> <p>12.Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.</p> <p>13.Изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий в соответствии с ЕВСК.</p> <p>14.Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.</p> <p>15.Разработка индивидуального плана спортивной подготовки.</p> <p>16.Проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки.</p> <p>17.Формирование склонности к педагогической работе.</p>	учебно-тренировочных занятий
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>1. Мероприятия, направленные на формирование регулярной двигательной активности и занятий физической культурой и спортом:</p> <p>1.1. Проведение физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p>1.2. Проведение спортивных соревнований по плаванию.</p> <p>1.3. Медицинское сопровождение всех спортивных мероприятий, проводимых в рамках спортивных соревнований среди детей и молодежи.</p> <p>2.2. Проведение бесед по пропаганде здорового образа жизни.</p>	В течение всего периода

		<p>2.3. Проведение цикла лекций по вопросам сохранения здоровья и пропаганды здорового образа жизни среди обучающихся и их родителей:  «Значение личной гигиены для здоровья»,  «Учитесь быть здоровым»,  «Наркомания у подростков»,  «Сигареты – что у них внутри»,  «Пиво – современный наркотик»  «О здоровом образе жизни»,  «Пьют родители – страдают дети»,  «Нервность и здоровый образ жизни»,  «Азбука здорового питания»</p> <p>2.4. Проведение серии лекций о принципах здорового питания среди обучающихся:  «Рациональное питание»,  «Витамины – залог здоровья»,  «Физическая активность и питание»,  «Калории против витаминов»</p> <p>3. Мероприятия, направленные на преодоление зависимостей (вредных привычек):</p> <p>3.1. Проведение бесед с обучающимися «Нет наркотикам».</p> <p>3.2. Проведение бесед с обучающимися по профилактике наркомании «Нельзя оставаться равнодушным»</p> <p>3.3. Организация уголков здоровья «Здоровое поколение XXI века», направленных на профилактику наркомании, СПИДа, алкоголизма, курения.</p> <p>3.4. Оформление стендов, распространение памяток  «Жизнь без табака прекрасна»  «Курение и здоровье»  «Освободи себя от обязанности курить»  «Если женщина курит...»  «Табак не бывает безопасным»</p> <p>3.5. Проведение бесед по профилактике вредных привычек.</p> <p>3.6. 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)</p>	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>1. Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после</p>	В течение года

		<p>тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</p> <p>2. Мероприятия, направленные на формирование представлений и знаний о рациональном полноценном питании и здоровом образе жизни:</p> <p>2.1. Разработка и внедрение учебно-просветительской программы формирования у обучающихся знаний о принципах здорового питания в рамках естественно – научных дисциплин.</p>	
2.3.	Медицинские и медикобиологические мероприятия	<p>1. Контроль первичного обследования при поступлении в Учреждение.</p> <p>2. Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских обследований</p> <p>3. Контроль за динамикой здоровья и функциональной подготовленности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях обучающимся при прохождении этапных медицинских обследований.</p> <p>4. Контроль за прохождением дополнительных обследований после перенесенных заболеваний и травм обучающихся.</p> <p>5. Контроль за прохождением текущих обследований на различных этапах спортивной подготовки с целью исследования функциональных отклонений в организме обучающегося в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок.</p> <p>6. Контроль за прохождением срочного контроля с целью оценки изменений, возникающих в организме обучающегося, непосредственно в момент выполнения учебно-тренировочной нагрузки и в ближайшем периоде восстановления.</p>	<p>При поступлении</p> <p>1-2 раза в год</p> <p>1 раз в 3 месяца</p> <p>По необходимости</p> <p>в рамках учебно-тренировочного занятия</p>
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	<p>1. Изучение истории России, патриотических фракций, символики, геральдики.</p> <p>2. Изучение символики Туапсе-города воинской Славы .</p> <p>3. Изучение традиций, истории России.</p> <p>4. Воспитание у обучающихся патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину.</p> <p>5. Воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн).</p> <p>6. Готовность к служению Отечеству, его защите.</p> <p>7. Проведение бесед, встреч, мероприятий с приглашением именитых спортсменов,</p>	В течение года

		<p>заслуженных тренеров спортивных сборных команд России и Краснодарского края и ветеранов спорта с обучающимися.</p> <p>8. Просмотр документальных фильмов с хроникой военных лет:          День народного единства.          Беседа на тему «Один за всех и все за одного»,          «Когда мы едины – мы непобедимы»</p>	
3.2.	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</li> </ul> <p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивных праздников и соревнований, посвященных юбилейным и историческим датам.</li> <li>- конкурсов рисунков на тему «Никто не забыт, ничто не забыто».</li> <li>- показа и обсуждения научно-популярных, документальных и художественных фильмов на военно-патриотические темы.</li> <li>- встреч с ветеранами ВОВ, СВО, ветеранами локальных войн.</li> <li>- экскурсий и походов по местам боевой славы и музеям.</li> <li>- мероприятий, посвященных ВОВ, СВО</li> </ul>	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих их достижению спортивных результатов)	<p>Формирование умений и навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мыслить логически.</li> <li>- формулировать предположения.</li> <li>- находить логические связи между явлениями, объектами, фактами.</li> <li>- преодолевать стереотипы.</li> <li>- принимать решения в нетипичных, новых для себя ситуациях.</li> <li>- находить нужные знания и подходящие методы.</li> <li>- к мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора</li> </ul>	В течение всего периода
5.	<b>Работа с родителями</b>		
5.1.	Продуктивное взаимодействие с родителями	1. Организация работы с родителями, законными представителями обучающихся для совместного решения проблем воспитания и социализации детей и подростков:	В течение всего периода

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальные встречи;</li> <li>- беседы;</li> <li>- дискуссии;</li> <li>- социальные сети и чаты</li> </ul> <p>2. Разработка и вручение памяток для родителей по правильному поведению в период праздничных дней, поведения обучающихся во время проведения спортивных соревнований.</p> <p>3. Индивидуальные беседы с родителями обучающихся, пропускающих учебно- тренировочные занятия и не соблюдающих внутренний трудовой распорядок обучающихся.</p> <p>4. Обязанности родителей по воспитанию, обучению, содержанию несовершеннолетних детей.</p>	
<b>6.</b>	<b>Сотрудничество с общеобразовательными школами</b>		
6.1.	Совместное взаимодействие с общеобразовательными школами	Контроль за посещаемостью и успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах	В течение года

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

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

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.

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

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

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использовании обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

#### Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте;
- проведение занятий по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
- проведение занятий по антидопинговым правилам и последствиям, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды;
- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) по актуальным вопросам антидопинга для обучающихся и тренеров-преподавателей;
- организация онлайн обучения на сайте РУСАДА (П. 19.4.3. раздела XIX Антидопинговых правил гласит, что антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые представления об антидопинге (о видах нарушений Правил, ответственности за их нарушение, правилах и процедуре допинг-контроля, правилах подачи запросов на ТИ и другое) и рекомендован для прохождения обучающимися, персоналом и иными лицами);
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в учреждении, осуществляющих спортивную подготовку;
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга, проведение родительских собраний;
- проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи;
- ознакомление под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по плаванию;
- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление брошюр, стенда, сайта по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала;

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется для каждого этапа спортивной подготовки и утверждается приказом учреждения ежегодно.

Антидопинговые мероприятия проводятся на основании Общероссийских антидопинговых правил утвержденных федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями, Федерального

закона «О физической культуре и спорте в РФ» ст. 24 п. 2 ч.2, ст. 26, ст.34.3 п. 2 ч. 5, 6 и направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

#### *Планы антидопинговых мероприятий.*

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

В таблице № 9 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в Учреждении.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса возможно не ранее чем с 8 лет.
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
	Семинар для тренеров на сайте РУСАДА «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
	Семинар для спортсменов и тренеров на сайте РУСАДА: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
	Семинар для спортсменов и тренеров на сайте РУСАДА: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	
Проведение бесед со спортсменами всех этапов спортивной подготовки			
	Что такое допинг. Исторический обзор проблемы допинга.	февраль	Занятия проводятся в форме бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино - и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и
	Последствия допинга для здоровья	март	

	Допинг и спортивная медицина	апрель	<p>специализированных журналов, а также путём самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы. Материал преподносится в доступной для каждой возрастной группы форме.</p> <p>В процессе подготовки к проведению занятий с занимающимися тренеру рекомендуется соблюдать определенную последовательность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прочитать наименование темы, определить количество часов, отводимых на ее освоение в каждом году обучения;</li> <li>- Внимательно ознакомиться с содержанием программного материала (при подготовке к занятию рекомендуется пользоваться специальной литературой);</li> <li>- определить организационную форму, время и место проведения занятия.</li> </ul>
	Запрещенные субстанции. Запрещенный список	май	
	Ценности спорта. Честная игра	июнь-июль	
	Организация антидопинговой работы. Процедура допинг-контроля.	август-сентябрь	
	Наказание за нарушение антидопинговых правил	октябрь	
	Профилактика допинга. Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности.	ноябрь	
Общий план антидопинговых мероприятий учреждения.			
	Прохождение семинарского занятия для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	
	Мониторинг и анализ действующего законодательства	ежеквартально	
	Прохождение образовательного онлайн курса на сайте РУСАДА лицами, проходящими спортивную подготовку, членами сборных команд, ответственными тренерами, инструкторами-методистами, медицинскими работниками.	январь	
	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	ежеквартально	
	Оформление информационного стенда по антидопингу в холлах учреждения»	январь, сентябрь	
	Ознакомление занимающихся на спортивной подготовке с общероссийскими антидопинговыми правилами с отметкой в журнале учета занятий	январь-февраль	

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Также одним из основных разделов спортивной подготовки является судейская и инструкторская практика.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп спортивной подготовки. Инструкторская практика проводится с целью обучения спортсменов наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике, самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для разминки на суше. Судейская практика проводится на соревнованиях различного уровня с целью получения звания судьи по спорту и последующего привлечения их к судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у спортсменов воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести всё учебно-тренировочное занятие в группах учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений, спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий спортсменами этапов совершенствования спортивного мастерства позволяют тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к тренерской работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный вуз.

Спортсмены этапов совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по плаванию и, постоянно участвуя в судействе соревнований муниципального и регионального уровней, выполнять необходимые требования для присвоения звания судьи по спорту.

В годовых планах на всех этапах спортивной подготовки определен объем инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся на этапах высшего спортивного мастерства к организации учебно-тренировочных занятий с обучающимися на этапах совершенствования спортивного мастерства и проведению соревнований, а также привлекая обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства к организации учебно-тренировочных занятий с обучающимися на учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации).

Инструкторская и судейская практика проводится во время учебно-тренировочных занятий и вне учебно-тренировочных занятий.

Обучающиеся на определенном этапе обучения должны уметь:

- самостоятельно провести учебно-тренировочное занятие;
- давать правильную оценку за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных учебно-тренировочных занятий или соревнований;
- пользоваться электронными судейскими системами;
- подавать заявки на соревнования, составлять списки участников, стартовые протоколы соревнований;
- самостоятельно организовывать соревнования для массовых спортивных разрядов (на следующем этапе).

### **План мероприятий инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки**

#### **Этап начальной подготовки:**

- овладение основной терминологией вида спорта «водное поло»;
- проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий под контролем тренера-преподавателя;
- изучение общих положений правил вида спорта «водное поло»;
- принимать участие в судейской практике в качестве волонтера физкультурных мероприятий учреждения.

#### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):**

- овладение терминологией вида спорта «водное поло»;
- самостоятельно вести дневник самоконтроля, вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- овладение обязанностями помощник тренера-преподавателя на занятиях;
- овладение навыком составлять конспект учебно-тренировочного занятия по отдельным частям занятия;
- привлечение обучающихся в качестве помощников тренера-преподавателя при проведении разминки;
- изучение правил вида спорта «водное поло»;
- принимать участие в судейской практике физкультурных мероприятий учреждения и физкультурных мероприятий муниципального уровня в различных должностях).

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства:**

- оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочных занятиях с обучающимися реализующими дополнительную

образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» на этапах спортивной подготовки (совершенствования спортивного мастерства, учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации, этапа начальной подготовки);

- овладение навыком составления совместно с тренером-преподавателем годового плана индивидуальной подготовки;

- принимать участие в судейской практике физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального и межмуниципального уровнях в различных должностях (судья при участниках, судья-секретарь, судья-секундометрист, судья на награждении).

#### **Этап высшего спортивного мастерства:**

- оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися реализующими дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» на этапах спортивной подготовки (высшего спортивного мастерства, совершенствования спортивного мастерства, учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации, этапа начальной подготовки);

- проведение тестирования уровня физической подготовленности в группе под руководством тренера-преподавателя;

- принимать участие в судейской практике физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий регионального, межрегионального и всероссийского уровнях в различных должностях.

- участие в организации и проведении соревнований различного уровня (разработка положения о соревнованиях, подготовка места проведения соревнований, согласование мероприятий с различными органами исполнительной власти, ознакомление с порядком финансирования физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального, межрегионального и регионального уровнях).

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией водного поло и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища в группе.
4. Провести учебно-тренировочное занятие в различных группах под наблюдением тренера-преподавателя.
5. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с юными теннисистами по совершенствованию техники.
6. Уметь руководить командой на соревнованиях.
7. Оказать помощь тренеру-преподавателю в проведении занятий в наборе в организации.

8. Уметь самостоятельно составить план учебно-тренировочного занятия. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения квалификационной категории спортивного судьи по виду спорта «водное поло» обучающийся должен освоить следующие навыки:

1. Знать и уметь использовать правилами вида спорта «водное поло».
2. Пройти судейскую практику на различных соревнованиях в различных должностях.
3. Выполнить требования к прохождению теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоение квалификационной категории спортивного судьи.
4. Выполнить квалификационный требования на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

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

### 2.8.1. План медицинских, медико-биологических мероприятий.

Медико-биологический контроль в системе подготовки обучающихся основывается на принципе комплексного изучения состояния организма применения функциональных методов обследования в условиях динамических (по времени) наблюдений. Его эффективность обеспечивается параллельными исследованиями в лабораторных условиях и в реальной обстановке учебно-тренировочных занятий.

Медицинское обеспечение обучающихся предполагает проведение следующих видов обследований: первичного; ежегодных углубленных; дополнительных; этапного, текущего и срочного контроля.

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям спортом состояния здоровья и уровня физического развития.

**Ежегодные углубленные медицинские обследования (УМО)** проводятся в условиях врачебно-физкультурных диспансеров.

Основными задачами углубленного медицинского обследования обучающихся являются:

- проверка воздействия систематической спортивной подготовки на состояние здоровья и физическое развитие обучающихся, в частности, для оценки влияния предшествующего этапа спортивной подготовки;
- определение уровня физической работоспособности на основе использования функциональных проб и тестов;
- изучение динамики развития физической и функциональной готовности к предстоящим спортивным соревнованиям;

-предупреждение развития физического перенапряжения благодаря своевременному выявлению его признаков и рекомендациям по коррекции режима учебно-тренировочных занятий;

- выявление нуждаемости в лечении или медицинской реабилитации;

-назначение и проведение необходимых лечебно-профилактических мероприятий.

Учреждение обеспечивает систематический контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, обучающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №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 обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (с изменениями и дополнениями).

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «плавание» начиная с этапа начальной подготовки, обучающиеся должны пройти медицинские осмотры и предоставить медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

Обучающиеся, допущенные по медицинским показаниям к прохождению спортивной подготовки, в обязательном порядке должны:

1. Проходить периодические медицинские осмотры в специализированном медицинском учреждении (в государственном бюджетном учреждении здравоохранения «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»):

- 1 раз в год для лиц, обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);

- 2 раза в год для лиц, обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства.

В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями проводятся этапные, текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, либо о допуске к прохождению спортивной подготовки в организациях, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

**Дополнительные медицинские обследования** проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в учебно-тренировочных занятиях, по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося.

**Этапные обследования** используются для контроля за динамикой здоровья и функциональной подготовленности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных по результатам углубленных обследований. Обучающиеся обследуются 4 раза в год. Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме обучающегося в процессе учебно-тренировочных занятий. Особое внимание обращается на изучение организма обучающегося, непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

**Текущее обследование** проводят на различных этапах тренировки (перед учебно-тренировочным занятием, в утренние часы и т.п.). Применяются наиболее простые методы, исследуются функциональные сдвиги в организме обучающегося в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок.

Основной целью **срочного контроля** является оценка срочных изменений, возникающих в организме обучающегося, непосредственно в момент выполнения тренировочной нагрузки и в ближайшем периоде восстановления (до 2 часов после окончания занятия).

При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после учебно-тренировочного занятия, другие – непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия.

После окончания врачебного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемого; рекомендации по режиму и методике занятий; показания и противопоказания; допуск к занятиям и соревнованиям; лечебные и профилактические назначения; направления на повторные обследования и к врачам по специальностям.

Учреждение должно не только осуществлять систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед Учреждением стоят следующие задачи:

- систематическое обследование обучающихся и своевременно выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время учебно-тренировочных мероприятий;

- наблюдение за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха обучающихся;
- участие в планировании учебно-тренировочного процесса групп и обучающихся высокой квалификации;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами-преподавателями и обучающимися.

План медицинских, медико-биологических мероприятий на этапах спортивной подготовки представлен в таблице № 10.

Таблица № 10

### План медицинских, медико-биологических мероприятий

Медицинское и медикобиологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении	При поступлении	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	раз в 12 месяцев	раз в 12 месяцев	раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование (ЭМО)	-	1 раз в 3 месяца	-
Дополнительное обследование	После перенесенных заболеваний и травм по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося	После перенесенных заболеваний и травм по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося	После перенесенных заболеваний и травм по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося
Дополнительное психофизиологическое обследование	-	еженедельно	еженедельно
Текущий врачебно-педагогический контроль*	еженедельно	еженедельно	еженедельно
Срочный контроль	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного Занятия

## 2.8.2. План применение восстановительных средств

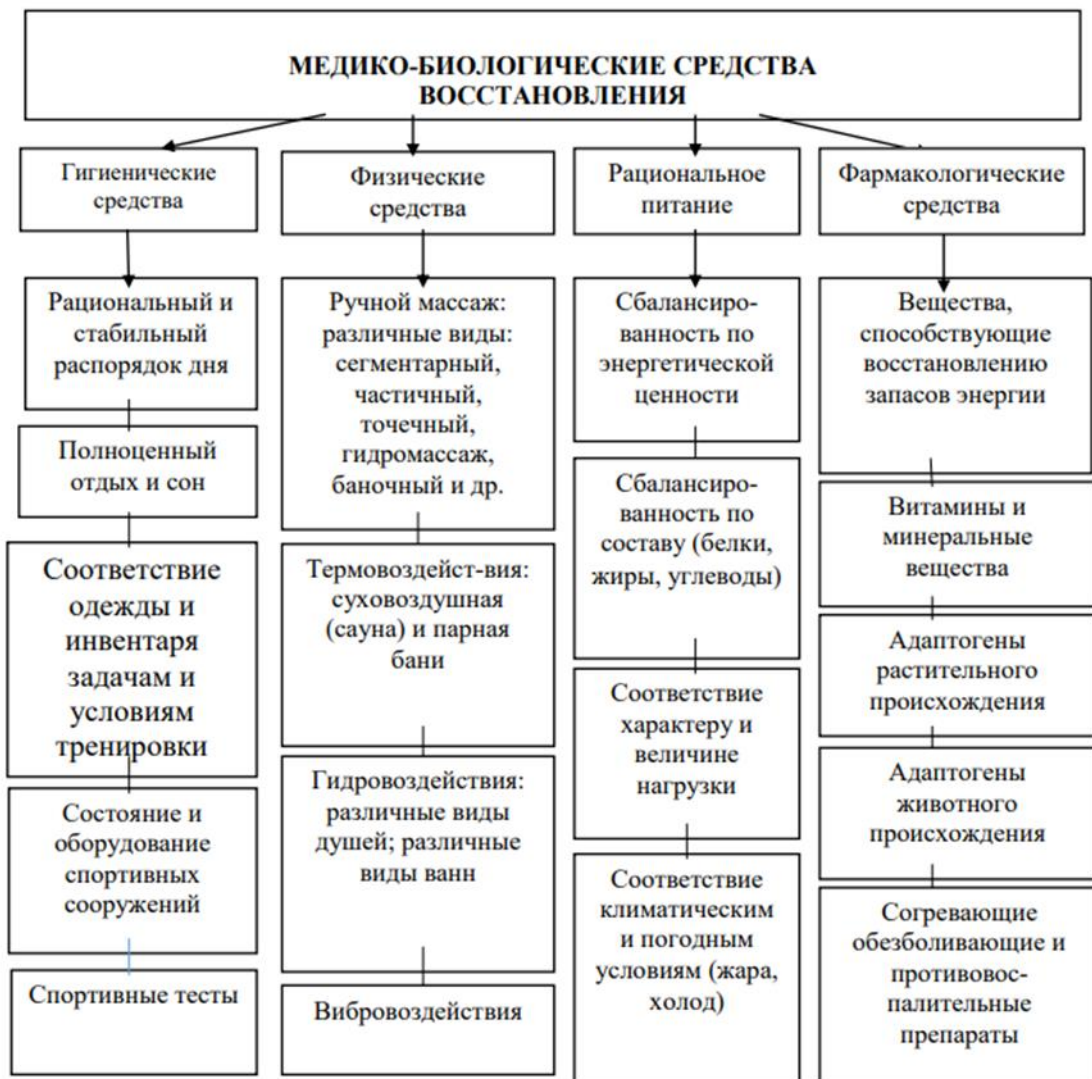
Успешное решение задач в учебно-тренировочном процессе подготовки обучающихся невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

**Восстановление работоспособности** необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Виды восстановительных средств представлен в таблице № 11



Педагогические средства восстановления являются основными, при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия. Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение учебно-тренировочных занятий в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с учебно-тренировочными циклами и этапами подготовок.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических нагрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.п.);
- корригирующие упражнения для позвоночника и суставов;
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочного занятия. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием

продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, адекватное питание, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физико-терапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауны, банные процедуры.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие учебно-тренировочного занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторную учебно-тренировочное занятие, отвлекающие мероприятия - чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Правильное использование средств восстановления спортивной работоспособности возможно при решении следующих задач:

- определение звена функциональной системы организма, несущего основные нагрузки и лимитирующего работоспособность, а также учёт гетерохронности протекания восстановительных процессов, подвергающихся стимуляции используемыми средствами восстановления;
- разработка и подбор оптимальной технологии использования различных средств восстановления в комплексе;
- подбор объективных методов контроля за эффективностью применяемых комплексов восстановительных средств и совершенствование организационных форм проведения восстановительных мероприятий в системе спортивной тренировки.

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима учебно-тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- а) при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- б) средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;

в) не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;

г) в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедурах.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;
- после тренировочного занятия и/или соревнования.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы бывают при скоростных ударных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

### **III. Система контроля**

#### 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 лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «водное поло»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),

необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### 3.2 Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

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

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме устного экзамена.

Перечень тестов и (или) вопросов для каждого этапа спортивной подготовки, не связанным с физическими нагрузками, с учетом результатов участия обучающегося, в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации утверждаются ежегодно локальными актами учреждения перед проведением.

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Контрольные нормативы – это текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется форме «зачет – не зачет».

Контрольно-переводные нормативы- это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется форме «зачет- не зачет».

Для зачисления на этапы спортивной подготовки используется бальная система оценки показателей результатов выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки и баллы, начисленные за индивидуальные достижения, которые включаются в протокол приемной комиссии, утверждается председателем приемной комиссии и служит основанием для зачисления поступающих в Учреждение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации, выполнение которых дают основание для зачисления и перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, приведены в Таблицах № 12-15.

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6

1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	9,8	10,2
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Плавание на 25 м	-	без учета времени		без учета времени	

Таблица № 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 лет</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	31

<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</b>			
3.1.	Бег на 60 м	с	не более
			9,1   10,2
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			25   11
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+6   +8
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			193   162
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не более
			40   35
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
4.1.	Челночный бег 2x15 м с высокого старта	с	не более
			7,2   7,3
4.2.	Плавание вольным стилем на 100 м (для полевых игроков)	мин, с	не более
			1.40   1.50
4.3.	Плавание вольным стилем на 100 м (для вратаря)	мин, с	не более
			2.05   2.15
4.4.	Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее
			4   3
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>			
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
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»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			47	41
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45

<b>4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>			
4.1.	Бег на 100 м	с	не более
			13,2      15,8
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			43      17
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+13      +16
4.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			233      188
4.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			51      45
<b>5. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп</b>			
5.1.	Плавание на 100 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более
			1.10      1.17
5.2.	Плавание на 100 м брассом (для вратарей)	мин, с	не более
			1.33      1.40
5.3.	Плавание на 400 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более
			5.23      5.45
5.4.	Исходное положение – сидя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее
			5,5      4
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>			
5.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		

Таблица № 15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1      9,5	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37      16	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11      +15	

1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп</b>				
4.1.	Плавание на 100 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более	
			1.05	1.12
4.2.	Плавание на 100 м брассом (для вратарей)	мин, с	не более	
			1.25	1.32
4.3.	Плавание на 400 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более	
			4.55	5.20
4.4.	Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			8	5
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

## **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

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

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

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

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на обще подготовительном этапе. Значительное место в общем объеме учебно-тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности. Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной

деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

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

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

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема учебно-тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

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

Основная задача переходного периода - полноценный отдых после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности ватерполиста к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от

планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей ватерполиста.

На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годового цикла. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет ватерполисту не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Группы начальной подготовки комплектуются из детей 8-11 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 3 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в учебно-тренировочные группы. Основное содержание этапа составляет обучение технике спортивного плавания, работе с мячом и правилам игры с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Количество учебно-тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 6 раз в неделю что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки. Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годовом цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним. Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания (ватерпольного кроля), развитие общей и специальной выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

На первых 12 тренировках проводится изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 13-го урока начинается изучение элементов техники ватерпольного плавания, а также упражнений с мячом. Обучение желательно проводить в стандартном бассейне. В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, дельфин, осваивание техники открытых поворотов, техники начальных приемов владения мячом и техники выполнения основного броска.

Занятия на 2-м и 3-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники плавания и поворотов, изучения техники способов передвижения ватерполистов, основных приемов игрового плавания и начальных приемов владения мячом. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются учебно-тренировочные задания, применявшиеся ранее. Постепенно, ко второму полугодю, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки. Планирование годичного цикла в учебно-тренировочных группах

#### Учебно-тренировочный этап.

Цель и задачи подготовки Цель подготовки - на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных ватерполистов способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

#### Этап спортивного совершенствования спортивного мастерства.

Цель и задачи подготовки: Целями подготовки являются: окончательный выбор игровой специализации и создание фундамента специальной подготовленности, попадание в команду мастеров.

При планировании программного материала по водному поло используют 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.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше:

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 с) - прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения - упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания и водного поло. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения.

Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Совершенствование физических качеств ватерполиста на этапах начальной подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждой тренировки по водному поло обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данной тренировки. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебно-тренировочного материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения водному поло упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки.

Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения:

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
10. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Всплывания и лежания на воде.

Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения:

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок

упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.

4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).

6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.

7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.

8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.

9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.

10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

#### Выдохи в воду.

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

Упражнения:

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.

2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.

4. То же, опустив лицо в воду.

5. То же, погрузившись в воду с головой.

6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.

7. Упражнение в парах - «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.

8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).

9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.

10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.

12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

### Скольжения.

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умение вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Упражнения:

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.

2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.

3. То же, поменяв положение рук.

4. То же, руки вдоль туловища.

5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.

6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.

8. То же, поменяв положение рук.

9. То же, руки вытянуты вперед.

10. Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».

11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.

12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.

13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону.

14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.

15. То же на левом боку.

### Упражнения для изучения техники владения мячом.

Задачи:

- Повышение уровня владения мячом
- Выполнение основного броска

Упражнения:

На суше:

1. Ловля и броски мяча двумя руками из-за головы
2. Ловля и броски мяча толчком от груди
3. Ловля и броски мяча броском сбоку
4. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой из-за головы
5. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой толчком от плеча
6. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой махом через сторону
7. Баскетбольное ведение мяча в воде.
8. Ловля и броски мяча двумя руками из-за головы
9. Ловля и броски мяча толчком от груди
10. Ловля и броски мяча броском сбоку
11. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой из-за головы
12. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой толчком от плеча
13. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой махом через сторону
14. Поднимание мяча в воде с подхватом
15. Броски мяча партнеру

Игры на воде

«Мяч по кругу» Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

«Волейбол в воде» Задача игры: та же, что и в предыдущей игре. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

«Салки с мячом» Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой». Методические указания. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

«Борьба за мяч» Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них - легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

«Мяч своему тренеру» Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги напротив друг друга: первая - на одной линии, вторая - на другой. У каждой команды есть тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от своей команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

«Гонки мячей» Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч. Методические указания. Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

#### Упражнения для обучения и совершенствования техники плавания.

##### Кроль на груди

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

2. Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

3. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.

4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.

6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.

7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.

8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.

9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.

10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавка или ягодиц).

11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.

13. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

14. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.

15. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д.

16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).

17. То же, но с движениями ног дельфином.

18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.

19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

21. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной.

25. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

26. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

#### Кроль на спине

Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

1. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.

2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.

3. Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

4. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

5. То же с лопаточками.

6. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.

7. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

8. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).

9. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).

10. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).

11. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.

12. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

13. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.

14. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.

15. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

16. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

17. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

18. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.

19. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.

20. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

21. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами

### Брасс

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя- тремя циклами движений брассом без наплыва.

5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.

7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавки зажат между коленями).
10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя дватри цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
16. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.
17. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
18. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
19. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
21. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.
23. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.
24. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.

25. Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

### Дельфин

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.

2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.

3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).

5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.

7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.

8. И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и 30 вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.

9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.

10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.

13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).

14. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором - в конце гребка руками.

15. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.

16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.

17. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.

18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

19. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.

20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.

21. То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.

22. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.

23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.

24. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.

25. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.

26. То же, но с касанием кистями бедер.

27. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.

28. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

30. Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами

#### Общая физическая подготовка на суше:

Общая физическая подготовка ватерполиста направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики водного поло и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

- оздоровление ватерполистов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

- обеспечение в периоды снижения специальных учебно-тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;

- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей. Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена - ватерполиста-атлета. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);

- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го года - до 30 мин в чередовании с ходьбой, 3-го и 4-го года - до 1 часа;

- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);

- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;

- лыжная подготовка.

Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития гибкости и ловкости, описаны в соответствующих разделах.

#### Упражнения на расслабление.

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

Упражнения с мячами эффективны, когда внимание занимающихся акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска.

1. Бросок набивного мяча партнеру из-за головы. Обратит особое внимание на то, чтобы после броска руки совершенно свободно, как плети, упали вниз.

2. Ведение баскетбольного мяча ударами о пол. Обратит особое внимание на то, чтобы после каждого удара по мячу вначале кисть, а затем вся рука от плеча полностью расслабились.

3. Прыжки со скакалкой. Обратит внимание на то, чтобы после толчка ногами вначале стопа, а затем вся нога от бедра полностью расслабились.

4. Стоя (сидя или лежа) сделать глубокий вдох с последующим 4-6-секундным напряжением отдельных мышц или мышечных групп. При выдохе расслабить мышцы.

5. Лежа на спине, ноги опираются на стопы. Задержать дыхание на вдохе, сильно сжать колени на 6-8 с. Постепенно выдыхая, «уронить» колени.

6. Стоя сделать глубокий вдох, поднять руки над головой, с выдохом «бросить» их вниз, расслабиться.

7. Стоя поднять руки вверх, сжать кисти в кулаки на 6-8 с, затем расслабить и «уронить».

8. Выполнить изометрическое напряжение мышц плеча и предплечья в течение 6-8 с, затем расслабить и «уронить» сначала предплечье, затем плечо.

9. Напрячь мышцы шеи на 4—6 с, затем расслабить их, «уронить» голову.

10. И.п. - о.с.: 1) наклонить туловище вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы руки и плечевого пояса, пальцы сжать в кулаки; 2) уменьшить напряжение мышц рук и плечевого пояса; 3) расслабить их (руки «падают»); 4) принять исходное положение.

11. И.п. - сидя на полу, ноги вперед, упор руками за туловищем: 1) прогнуться и одновременно сильно напрячь мышцы всего тела; 2) постепенно расслабить мышцы; 3) вернуться в исходное положение.

12. И.п. - о.с.: 1) сделать выпад правой (левой) ногой вперед, прогнуться, руки назад, пальцы крепко сжаты в кулаки; 2) расслабить мышцы рук и плечевого пояса (руки «падают»); 3) прочувствовать расслабленное состояние мышц и принять исходное положение.

13. И.п. - о.с.: 1) сильно напрягая мышцы, согнуть руки к плечам; 2) поднять руки вверх (их мышцы напряжены); 3) расслабляя мышцы, «уронить» предплечья и кисти; 4) расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.

14. И.п. - о.с.: 1) наклонить туловище вперед, правую руку с усиленным напряжением мышц вытянуть в сторону и одновременно расслабить мышцы левой

руки; 2) сильно напрягая мышцы, вытянуть левую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы правой руки и опустить ее вниз; 3) сильно напрягая мышцы, вытянуть правую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы левой руки и опустить ее вниз; 4) вернуться в исходное положение.

### Акробатические упражнения.

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

### Подвижные и спортивные игры.

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа:

«Борьба в квадратах», «Охрана поребежья», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

### Развитие силы.

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы. К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и учебно-тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

### Режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений.

Обычно выделяют 4 режима работы мышц:

- изометрический (статический);
- изотонический;
- изокинетический;
- метод переменных сопротивлений.

Изометрический режим.

Для развития максимальной статической силы применяют подходы по 5-12 с, для развития статической выносливости -15-40 с. Серии по 10-15 повторений выполняются на глубоком вдохе с задержкой дыхания; в заключительной фазе упражнения можно делать медленный выдох. Возможно выполнение медленных движений с остановками в промежуточных позах с напряжением в течение 3-5 с или в виде поднятия подвижных отягощений с остановками по 5-6 с в заданных позах.

Достоинства	Недостатки
Избирательное развитие силы отдельных мышечных групп	Слабый перенос изометрической силы на работу динамического характера
Ликвидация ошибок в технике в конкретной фазе гребка	При злоупотреблении возможно снижение быстроты и гибкости

Чем быстрее достигается прирост статической силы при интенсивных и частых занятиях, тем быстрее падение уровня данного качества при прекращении тренировки. Редкое (1-2 раза в неделю) применение данного метода развивает силу медленнее, но эффект более устойчив. Данный метод следует применять только в сочетании с силовыми упражнениями скоростного характера и на развитии гибкости.

Изотонический режим.

Отличительной чертой данного режима является постоянная величина отягощения. Имеются две разновидности: концентрический, основанный на выполнении упражнений преодолевающего характера (при сокращении мышц), и эксцентрический, предусматривающий выполнение движений уступающего характера (при растяжении мышц).

В данном режиме выполняется большинство упражнений общей и частично специальной силовой подготовки с такими средствами, как штанги, гантели, блоковые устройства, наклонные тележки, упражнения с преодолением собственного веса либо веса партнера (отжимания, подтягивания и т.д.). Особенностью изотонических упражнений является то, что скорость выполнения движений меньше, чем в плавании. Увеличить скорость невозможно из-за большого

усилия по преодолению инерции в начале движения; если же снизить нагрузку, то в средней части движения мышцы почти не испытывают нагрузку.

Для развития максимальной силы и прироста мышечной массы используют отягощение 75-90% от максимума и 6-10 повторений в подходе в сравнительно медленном темпе (1-2 с — преодолевающая, 2-4 с — уступающая часть движения), паузы отдыха 20- 40 с. Для развития силы без прироста мышечной массы увеличивают темп (0,8-1 с — преодолевающая, 1-2 с — уступающая части), отдых 2-3 мин между сериями. Для развития взрывной силы применяют отягощения 70-85% от максимума и наибольшей скоростью одиночного движения. Число повторений 6-10, темп - произвольный, отдых - полный. Развитие взрывной силы ног осуществляется посредством прыжковых упражнений на максимальную высоту выпрыгивания, в том числе с помощью выпрыгивания вверх после прыжка в глубину с возвышения (прыжковой тумбы).

Работа в уступающем режиме с отягощениями, величина которых превышает максимально доступное на 10-40%, используется ватерполистами высокой квалификации для увеличения максимальной силы. Время опускания отягощения составляет 4-6 с, а время поднятия (с помощью партнеров или тренера) — 2-3 с. Количество повторений в одном подходе достигает 8-12, а число подходов за занятие 3-4. Величина отягощения стимулирует увеличение «пускового» числа двигательных единиц, а длительность напряжений способствует рекрутированию новых двигательных единиц по ходу упражнения. Такой режим активизирует регуляторную и структурную адаптацию и в быстрых, и в медленных мышечных волокнах. Необходимо помнить, что упражнения, направленные на прирост силы за счет гипертрофии мышц, могут снижать как выносливость, так и скоростносиловые качества.

#### Изокинетический режим

Режим двигательных действий, при котором при постоянной (заданной) скорости движения мышцы преодолевают сопротивление, работая с предельным напряжением. Этого можно добиться, несмотря на движение по сложной 50 траектории с произвольным изменением суставных углов. Тренировка в этом режиме предполагает использование специальных тренажеров. К преимуществам изокинетических тренажеров следует отнести:

- использование оптимальных величин усилий в любой точке траектории гребкового движения;
- возможность задавать скорость движения в очень широком диапазоне;
- большое количество возможных вариантов упражнения;
- малая вероятность травм по сравнению, например, с блочными тренажерами.

Режим переменных сопротивлений.

Используются тренажеры типа «Наутилус», напоминающие обычные, блочные, но с применением рычагов и эксцентриков. Эти дополнительные устройства позволяют обеспечить необходимую динамику величины сопротивления в ходе одного движения.

Такие тренажеры предполагают выполнение упражнений с большой амплитудой и обеспечивают в уступающей части работы максимальное растяжение мышц. Недостатком тренажеров является их высокая стоимость (что в равной мере относится и к изокинетическим тренажерам).

### Общая силовая подготовка

Задачи общей силовой подготовки:

- гармоническое развитие основных мышечных групп ватерполиста;
- укрепление мышечно-связочного аппарата;
- устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных ватерполистов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах. В таких комплексах обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для водного поло мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Упражнения без предметов:

1. И.п. - лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги.

2. И.п. - то же, но ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

3. И.п. - то же, но руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.

4. И.п. - то же, но руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
5. И.п. - лежа на спине, руки вверх. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.
6. И.п. - то же. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола.
7. И.п. - сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.
8. И.п. - сед углом, ноги врозь, руки вперед. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.
9. И.п. - то же, но руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.
10. И.п. - то же, но руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
11. И.п. - то же, но руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.
12. И.п. - упор сидя на пятках с наклоном вперед. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).
13. И.п. - полуприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.
14. И.п. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким или узким расположением кистей; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой ногами на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх; с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами; с опорой на выпрямленные пальцы; с поворотом туловища вокруг продольной оси на  $90^\circ$  с одновременным подниманием прямой руки в верхнем положении.
15. И.п. - то же. Сгибание и разгибание туловища.
16. И.п. - то же. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.
17. И.п. - то же. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).
18. И.п. - то же. Одновременное поднимание руки и разноименной ноги вверх.
19. И.п. - то же. Переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»).
20. И.п. - то же. Продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах.

21. И.п. - то же. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.

22. И.п. - то же. Передвижения в упоре лежа и в упоре сзади, «волоча» ноги.

23. И.п. - упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку.

24. И.п. - то же. Подняв прямые ноги, описывать круги. Вариант: прямыми ногами «написать» в воздухе свое имя, фамилию, желаемый результат.

25. И.п. - то же. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше.

26. И.п. - упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.

27. И.п. - то же, но другая рука на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову.

28. И.п. - о.с. Вращение прямых рук вперед и назад в максимальном темпе, с небольшой (30-50 см) амплитудой. Варианты: с постепенно увеличивающейся амплитудой, сохраняя темп, одна рука вперед - другая назад.

Упражнения с партнером:

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

2. То же, но захватывать друг друга руками, вытянутыми вверх.

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

4. Стоя лицом друг к другу, руки согнуты перед грудью и упираются ладонями в ладони партнера: попеременное выполнение нажима руками, преодолевая сопротивление партнера.

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

6. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.

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

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

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

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

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

12. То же, но партнер оказывает сопротивление движению снизу, создавая упор для рук упражняющегося.

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

14. «Тачка» в упоре сзади.

15. Стоя, прямые руки вытянуты в стороны: нажатие партнером на кисти сверху вниз и, преодолевая сопротивление, опускание их.

Упражнения с набивными мячами:

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.

2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движения руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.

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

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

5. Основная стойка, мяч в руках: вращение мяча вокруг туловища.

6. Стоя руки в стороны, мяч на одной руке - поднятие рук вверх, переключивание мяча из одной руки в другую и опускание рук в исходное положение.

7. Стоя в наклоне, ноги на расстоянии двойной ширины плеч, мяч в опущенных руках: передавать мяч из рук в руки, описывая «восьмерку» вокруг ног.

8. Стать лицом друг к другу: броски мяча двумя руками от груди; прямыми руками из-за головы.

9. То же, но из положения сидя на полу.

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

11. Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках (партнер сидит): бросок мяча, переходя в сед. Партнер ловит мяч и ложится на спину, касаясь мячом пола за головой.

12. Стоя спиной к партнеру: бросок мяча двумя руками между ног назад.

13. Стоя спиной к партнеру, мяч в опущенных руках: бросок мяча двумя руками за спину, обращая внимание на полное выпрямление рук в заключительной фазе броска с последующим расслаблением.

14. Стоя боком к партнеру, мяч в поднятых руках: перебрасывание мяча толчком кистями.

15. Группой из 3-5 человек перебрасывать один-три мяча по кругу.

Упражнения со штангой:

1. Стоя: жим штанги. Варианты: широким или узким хватом; обратным или разноименным хватом; с одновременным поворотом туловища; опуская штангу за голову до лопаток.

2. То же, но сидя.

3. Стоя со штангой на плечах. Наклон вперед. Вариант: с одновременным разворотом туловища.

4. Стоя или сидя со штангой на плечах. Поворот туловища. Вариант: поворот туловища сидя.

5. Стоя, штанга сбоку. Разворачивая туловище, поднять штангу на грудь, опустить в другую сторону.

6. Стоя, штанга в опущенных вниз руках. Рывок с активным движением туловища «волной».

7. Стоя, штанга в опущенных вниз руках. Подтягивание штанги к подбородку, локти все время выше грифа штанги.

8. Стоя, штанга в опущенных руках обратным хватом. Сгибая руки в локтях, подтягивание штанги к груди.

9. То же, но стоя в наклоне или сидя.

10. Стоя, штанга впереди в вытянутых руках. Сгибание и выпрямление рук (штанга перед грудью), при сгибании - локти в стороны.

11. Стоя, штанга в опущенных руках за спиной. Полуприсед, поднимание на носки с одновременным подниманием штанги вверх (локти выше головы).

12. Стоя в наклоне, штанга в опущенных руках. Подтягивание штанги к груди.

13. Сидя, предплечья тыльной стороной опираются на переднюю поверхность бедра, кисти со штангой свисают над коленями. Сгибание кистей.

14. То же, но предплечья опираются на бедро внутренней стороной. Разгибание кистей.

15. Лежа на спине на скамейке. Жим штанги (от груди). Варианты: широким или узким хватом; жим от живота; жим с одновременным прогибанием туловища вверх.

16. Лежа на спине на скамейке. Опускание штанги за голову, поднятие ее вверх, разгибая руки в локтях (плечи относительно неподвижны).

17. Лежа на спине на скамейке или мате. Перенесение штанги прямыми руками из-за головы до вертикали или на бедра. Вариант: выпрямление рук, перемещая штангу параллельно полу.

Упражнения с гантелями:

1. Стоя или сидя. Жим двумя руками, одновременно или попеременно.

2. Стоя или сидя. Поднятие гантелей прямыми руками вперед-вверх, одновременно или попеременно. Вариант: в стороны-вверх.

3. Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками (вперед, назад, перед грудью).

4. Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, одновременно или попеременно.

5. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели прямым или обратным хватом).

6. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам. Вариант: то же, наклоня туловище.

7. Стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперед перед грудью.

8. Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно.

9. Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднятие прямых рук вперед. Варианты: в стороны; назад-вверх, к груди; подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища.

10. Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.

11. Лежа, одновременный жим гантелей двумя руками. Варианты: попеременный жим; жим от живота; жим под углом  $45^\circ$ .

12. Лежа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны. Варианты: выпрямление рук вверх; выпрямление рук к ногам.

13. Лежа, гантели в прямых руках за головой. Поднятие гантелей вверх.

14. Лежа, руки с гантелями в стороны. Поднятие рук вверх.

15. Лежа, гантели в прямых руках за головой. «Перенос» гантелей прямыми руками на бедра. Вариант: попеременный «перенос» гантелей.

16. Лежа на скамейке, гантели в согнутых за головой руках. Поднимание гантелей вперед, разгибая руки в локтях. Варианты: попеременное поднимание гантелей; выпрямляя руки, перемещение гантелей параллельно полу.

#### Средства специальной силовой подготовки в воде:

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать ватерполисту условия, в которых он может прилагать усилия, существенно большие, чем обычно. Этого можно достичь несколькими методами. Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет блочного устройства либо резинового шнура, плавание на привязи).

Гидротормозы: в качестве относительно легкого отягощения используют второй купальник или футболку, для большего отягощения - разнообразные щитки, карманы, куски поролона, парашюты, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800 м, скоростно- силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с.

Резиновый шнур: Кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, можно и обычный резиновый бинт. Желательно, чтобы эластичность резины допускала примерно трехкратное растяжение.

Блочный тренажер: Более точно величину дополнительного усилия можно установить при плавании с удержанием либо подъемом груза с помощью блочного тренажера, установленного на бортике бассейна.

#### Средства и методы развития скоростных способностей:

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время. Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные.

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;

- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К комплексным проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения игровых движений в воде.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Время реакции определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывают влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей - высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-4 с и еще 3-5 с можно удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

#### Средства и методы развития гибкости и координационных способностей.

##### Развитие гибкости

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсменов демонстрирует за счет работы 57 собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке ватерполистов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части учебно-тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 мин; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Для ватерполистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов.

Упражнения для развития гибкости:

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
6. Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
7. Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх.
8. Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.
9. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голеньями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.
10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).

11. Лежа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.
12. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.
13. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.
14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).
15. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.
16. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.
17. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.
18. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.
19. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.
20. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.
21. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.
22. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой - за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено - к себе.
23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).
24. Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.
25. То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.
26. Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх-назад.
27. Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.
28. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

### Развитие координационных способностей:

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Водное поло предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

В подготовке ватерполистов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для водного поло и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений ватерполистов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик.

Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей. Оценить чувство времени можно по точности выполнения учебно-тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6 x 50 м каждый отрезок проплывается на 1 с быстрее предыдущего).

## 4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 16

Виды спортивной подготовки	Темы по видам спортивной подготовки	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки (до года)</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>На суше</b> <i>Укрепление здоровья и всестороннего физического развитие на суше</i>		
	Строевые упражнения. Команды для управления строем		<p>Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.</p> <p>Виды строя: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два; Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построения, выравнивания строя, расчет в строю, повороты на месте.</p> <p>Перестроение: из одной шеренги в две, из колонны по одному – в круг, в колонну по два, по три, по четыре.</p> <p>Размыкания и смыкания приставными шагами.</p> <p>Обозначение шага на месте.</p> <p>Передвижение шагом и бегом в колонне по одному. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения строя</p>
	различные виды передвижений	Январь-декабрь	<p>Ходьба и бег противоходом и по диагонали зала (площадки).</p> <p>Ходьба обычная, на носках, на наружной и внутренней сторонах стопы, с различными исходными положениями рук.</p> <p>Ходьба с подчетом, с хлопками в ладоши, с замедлением и ускорением. Бег на носках. Повороты в движении</p>
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>		
	Упражнения для рук и плечевого пояса		из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разноименно, то же во время ходьбы и бега.
	Упражнения для ног		поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания; отведения, приведения и махи ногой в

<b>Общая физическая подготовка</b>			переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. П.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.
	Упражнения для туловища		упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловищем; в положении лежа – поднимание и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя; различные сочетания этих движений.
	Упражнения с предметами для всех групп мышц		короткой и длинной скакалками, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками и т. Д.
	<i>Развитие физических качеств</i>		
	Упражнения для развития силы		упражнения с преодолением собственного веса; подтягивание на перекладине, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Перенос и перекладывание груза. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Игры с элементами сопротивления
	Упражнения для развития быстроты		повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м со старта с максимальной скоростью. Бег с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
	Упражнения для развития гибкости		общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений. Упражнения с партнером (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной скакалкой: наклоны и повороты туловища с различным положением предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; выкруты и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
	Упражнения для развития ловкости		разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, с места, с разбега и с прыжка, кувырки назад и в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на

			<p>лыжах с гор. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Эстафеты «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, кувырками, с различными перемещениями.</p>
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		<p>прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.).</p>
	Упражнения для развития общей выносливости		<p>равномерный бег до 500 м. Кросс на дистанции до 1 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 8-10 мин Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции 1-3 км. Туристические походы.</p>
	Спортивные и подвижные игры и эстафеты		<p>баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, теннис и иные.</p>
<p><b>В воде</b> <i>Подготовительные упражнения в воде (глубина по пояс или по грудь).</i></p>			
	Передвижение по дну		<p>шагом, бегом, прыжками, передвижение, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.); передвижение с элементами фигурной маршировки («змейка», «хоровод» и т. д.). Стоя на дне бассейна - элементарные движения руками и ногой в различных направлениях и плоскостях, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками: «идем вперед - отгребаем воду назад», «идем назад - отгребаем воду вперед» и т. п.</p>
	Погружения под воду		<p>с открытыми глазами, задержав дыхание. Подныривания, передвижения под водой.</p>
	Подвижные игры в воде		<p>«Невод», «Байдарки», «Каное», «Караси и невод», «Пескари и щука», «Насос», «Лягушата», «У кого вода в котле закипит сильнее», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Винт», «Дельфины», «Фонтан», «Кто дальше проскользит», «Кто лучше...», «Прыжки в обруч» и т. п.</p>
<p><b>Специальная физическая подготовка</b></p>	<p><b>На суше</b> <i>Развитие физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей упражнения на специальных тренажерах,</i></p>		
	Упражнения с предметами		<p>с резиновыми амортизаторами, набивными мячами и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях плавания (передвижения ватерполистов и бросковых движениях);</p>

	упражнения на растягивание и подвижность в суставах,		основные движения в водном поло: в плечевом, голеностопном, тазобедренном, коленном, шейном и поясничном отделах позвоночного столба.
	Упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания		а) быстрый вдох через рот и продолжительный полный выдох через рот и нос; б) полный быстрый выдох через открытый рот, с несколько округленными губами, сразу же - в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 с. Дыхательные упражнения выполняются на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний, движений руками,
	Имитационные упражнения		Упражнения, имитирующие основные положения туловища в воде и элементы техники плавания техники способов передвижения ватерполистов:
<b>в воде</b> <i>использование упражнений для изучения и совершенствования техники плавания</i>			
	Дыхательные упражнения		многократные погружения под воду на задержке дыхания - энергичный выдох и вдох выполняются на поверхности воды; \выдох в воду, выдох в воду с открытыми глазами во время подныривания.
	Лежания и скольжения		на груди и на спине с различными исходными положениями рук. Скольжения: толчком одной или двумя ногами от дна, бортика, с шага, прыжка с места, разбега, наскоки, с вращением, на боку, с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.
	Соскок в воду		спад в воду с низкого бортика из положения приседа или седа на бортике.
<b>Техническая подготовка</b>	<b>в воде</b>		
	<i>обучения технике способов передвижения ватерполистов</i>		
	Ватерпольный кроль		Движения руками, ногами, положение тела, согласование движений.
	Плавание на боку		Движения руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.
	Баттерфляй.		Движения руками, ногами, согласование движений руками с дыханьем, общее согласование движений.
	Треджен на груди		Движения руками, ногами, согласование движение руками с дыханьем, общее согласование движений.

	Треджен на спине		Движения руками, ногами, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.
	Совершенствование техники плавания способами - ватерпольный кроль и ватерпольный кроль на спине:		<p>Проплавание в свободном темпе ватерпольным кролем на груди и на спине, тредженом на груди и на спине, на боку с акцентом на технику и постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций от 50 до 200 м;</p> <p>Проплавание в свободном темпе баттерфляем 25, 50 и 100 м. в свободном темпе с акцентом на технику дистанций с чередованием различных способов передвижения типа: 200 м (50 в/п кроль + 50 треджен на спине + 50 в/п кроль на спине + 50 треджен на груди); 200 м (25 баттерфляй + 50 на боку + 25 баттерфляй + 50 на боку) и т. п.</p> <p>Проплавание в свободном темпе с акцентом на технику движений с чередованием спортивных способов плавания и способов передвижения ватерполистов типа: 200 м (50 кроль + 50 в/п кроль + 50 кроль на А спине + 50 в/п кроль на спине); 200 м 2х(25 треджен на груди + 25 треджен на спине + 50 брасс); 200 м 2х(25 в/п на груди + 25 в/п кроль на спине + 50 кроль); 200 м 2х(25 дельфин + 25 треджен на спине + 25 баттерфляй + 25 треджен на груди).</p>
<i>изучения техники (начальных приемов владения мячом и техники выполнения основного броска)</i>			
	Ловля двумя руками мяча		<p>подплывания к мячу с опорой на дно.</p> <p>Упражнения, имитирующие технику ловли двумя руками .</p> <p>Броски мяча партнеру и ловля мяча двумя руками.</p>
	Поднимание мяча		<p>-Лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом и приведение в положении замах как при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна;</p> <p>-лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом с поворачиванием кисти и приведение в положение замаха как при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу с опорой на дно; то же с выполнением броска</p> <p>-с воды подхватом и надхватом с поворачиванием кисти и броски в вертикальную стену, щит на бортике бассейна, амортизирующую стенку, макет ватерпольных ворот; стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу, лежащему на воде, с опорой на дно; в прыжке после отталкивания от дна.</p>
	Броски мяча		-Броски мяча партнеру и остановка летящего мяча «гасящим» движением кисти на воду перед собой, стоя на дне; в прыжке

			оттолкнувшись от дна бассейна; - в вертикальную стенку, щит, стоящий на бортике или на дне бассейна, и прием отскакивающих мячей одной рукой, стоя на различном расстоянии от стены, щита
	Прием-передача		в парах, стоя на различном расстоянии друг от друга. в группах (тройках, четверках) на различном расстоянии друг от друга, в различных направлениях, стоя на месте и с элементами движения.
	Подвижные игры:		«Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Борьба за мяч», «Мяч своему тренеру», «Водное поло» по упрощенным правилам, эстафеты с элементами техники владения мячом.
<b>На суше</b>			
	Ловля и броски		-Броски мяча партнеру и ловля двумя руками: -Броски мяча партнеру и остановка летящего мяча «гасящим» движением кисти на пол перед собой. -Подбрасывание мяча вперед собой и прием одной рукой снизу; попеременно правой, левой; на месте и в движении. -Броски мяча в вертикальную стенку и прием отскакивающих мячей одной (как правой, так и левой) рукой стоя (сидя) на различное расстояние от стены
	Прием-передача		-Прием - передача мяча в парах на различном расстоянии друг от друга в положении стоя, сидя, лежа Прием - передача мяча в группах (тройках, четверках) на различном расстоянии друг от друга в различных направлениях, стоя на месте и с элементами движения; сидя. В положении сидя или стоя на коленях: поднимание мяча с пола одной рукой, подхватом катящегося навстречу мяча, подхватом с поворачиванием кисти и бросок мяча партнеру.
	ведение мяча		Баскетбольное ведение мяча одной рукой (с акцентом на мягкое и упругое амортизирующее движение пальцами, кистью и предплечьем); по переменно, правой-левой, с изменением точки отскока, на месте и в движении
<b>Тактическая, теоретическая,</b>			
	История возникновения	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся

<b>психологическая подготовка</b>	вида спорта и его развитие		спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Психологическая подготовка	июнь	Задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное

			питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
<b>Инструкторская и судейская практика</b>	нет	-	Не предусмотрена
<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности		Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание.
	Текущий контроль	Март, июнь сентябрь	Тестирование в условиях учебно-тренировочного занятия
	Контрольные мероприятия	Ноябрь-декабрь	контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	нет	-	Не предусмотрено
<b>Этап начальной подготовки (свыше одного года)</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>	Ходьба и бег		ходьба с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоненным вперед туловищем, ходьба в приседе и полуприседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; бег, высоко поднимая колени, и с «забрасыванием» голени назад; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной или двух ногах; ритмические ходьба и бег с различными вариантами подсчета; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30 м и др
	Прыжки		прыжки в длину и высоту с места и с разбега, прыжки через простые препятствия, прыжки со скакалкой и др.
	Метания:		броски и ловля баскетбольного или набивного мяча весом 1-2 кг, передача мяча друг другу в шеренге, колонне, по кругу; броски

		двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, сбоку и т. д.
Упражнения для рук и плечевого пояса		из различных и. п., сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками, одновременно, поочередно, попеременно; поднимания и опускания плечевого пояса, круговые движения плечевого пояса; те же движения, выполняемые пружинисто с постепенно увеличивающейся амплитудой. Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на гимнастической скамейке; то же, но в упоре лежа сзади. Сгибание и разгибание туловища в упоре лежа на скамейке и др.
Упражнения для туловища и шеи		наклоны головы вперед, назад, круговые движения, повороты головы в стороны; наклоны туловища; круговые движения туловищем и тазом; пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднимания и опускание, повороты туловища с различным исходным положением рук; из того же и.п. - поднимание прямых ног вверх; из того же и.п. - одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибом туловища; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами; из того же и.п. - переход в сед углом и возвращение в и.
Упражнения для ног		приседания, пружинистые приседания с различным положением рук и ног; подскоки и прыжки, выпады, пружинящие покачивания в выпаде и др.
Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2 кг, гантели до 1 кг):		стоя, сидя на полу, на скамейке, стоя в наклоне вперед прогнувшись, лежа на животе - движения с мячом или гантелями в руках: поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, через стороны вверх, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; рывковые движения; маховые движения одной или выпады с одновременным подниманием отягощения вверх, вперед, в стороны, назад; приседания и прыжки с отягощениями.
Акробатические упражнения		(выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине; полушпагат; стойка на лопатках и др
Подвижные и спортивные игры		игры и эстафеты с мячами, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний: «Бой

			петухов», «Тяни в круг», «Лапта», «Ловцы», «Перестрелки», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом» и т. п. Игры в мини-баскетбол, мини-футбол, ручной мяч, регби.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>На суше</b> <i>Развитие специальных физических качеств</i>		
	Имитационные упражнения		Упражнения для освоения и совершенствования техники плавания спортивными способами, стартов и поворотов, типа: движения руками, ногами и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, дельфином, в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; прыжки вверх и вперед - вверх из исходного положения «старт пловца»; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники скоростных поворотов на груди и на спине. Упражнения для освоения и совершенствования техники способов передвижения ватерполистов, начальных приемов владения мячом и техники основного броска.
	Упражнения с резиновыми амортизаторами		упражнения на снарядах блочной конструкции, имитирующие движения руками при плавании спортивными способами плавания, способами передвижений ватерполистов; упражнения для развития основных мышечных групп ватерполистов и закрепления рациональных элементов техники; упражнения на специальных тренажерах.
	Упражнения на растягивание и подвижность в суставах на растягивание и подвижность в суставах		маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища, сгибания и разгибания туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.
	Упражнения с предметами		набивными мячами и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях плавания (передвижения ватерполистов и бросковых движениях);
<b>Техническая подготовка</b>	<b>В воде</b> <i>углубленное изучение техники способов передвижения ватерполистов</i>		
	Передвижения ватерполистов		плавание в полной координации; плавание с помощью движений одними ногами с различным положением рук и с помощью движений одними руками; плавание с различными вариантами согласования движений и т.д. способами:

<b>Техническая подготовка</b>			ватерпольный кроль на груди и на спине, треджен на груди и на спине, на боку и баттерфляем.
	переход от одного способа плавания к другому		освоение техники перехода от одного способа плавания к другому: переход от плавания способом кроль на груди к способу кроль на спине, треджен на груди и на спине, брасс; и наоборот и т. д.
	начальные приемы владения мячом		освоение техники ведения мяча; имитационные упражнения на суше; упражнения в воде, стоя на месте, в движении по дну на мелком месте; ведение мяча в движении ватерпольным кролем, мячей уменьшенных размеров и ватерпольных мячей.
	приемы владения мячом		Выполнение ведения мяча на технику 10-25 м. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом, и приведение в положение замаха как при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна; то же после подплывания к мячу с опорой на дно; то же после ведения мяча с опорой на дно; то же упражнение с выполнением основного броска; те же упражнения с подниманием мяча подхватом с поворачиванием кисти. ведение и поднимание мяча, подплывание к мячу и поднимание его с воды с опорой на дно; то же в прыжке после отталкивания от дна.
	Техника выполнения основного броска.		Выполнение основного броска, стоя на дне бассейна, после поднимания мяча с воды или после приема передачи партнера; броски в вертикальную стенку, макет ватерпольных ворот, ватерпольные ворота после приема – передач
	Подвижные игры		Эстафеты с элементами ведения, бросков, приема - передачи, поднимания и остановки, техники основного броска; «Борьба за мяч», «Мяч своему тренеру», «Волейбол в воде», «Баскетбол в воде», «Водное поло» по упрощенным правилам
	Броски мяча		Броски мяча в вертикальную стенку и ловля отскакивающих мячей одной (как правой, так и левой) рукой, стоя (сидя, лежа) на различных расстояниях от стены; бросок правой рукой - прием левой, бросок левой - прием правой. Выполнение основного броска на дальность или на точность после приема мяча от партнера или после поднимания мяча. Броски ватерпольного мяча в макет ватерпольных ворот

	Прием-передача		<p>Прием-передача мяча в парах на различном расстоянии друг от друга (как правой, так и левой рукой, поочередно правой - левой руками) в положении стоя, сидя, лежа.</p> <p>Прием - передача мяча в группах, стоя (сидя) на различном расстоянии друг от друга в различных направлениях с увеличением количества мячей (1, 2 в четверке, 2, 3 в шестерке и т. д.).</p> <p>В положении сидя или стоя на коленях поднимание катящегося на встречу мяча подхватом, замах и бросок мяча партнеру; в том же и.п. поднимание лежащего мяча подхватом с поворотом кисти, поднимание мяча на замах и выполнение основного броска партнеру или бросок в цель.</p>
<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы техникотактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
<b>Инструкторская и судейская практика</b>	нет	-	Не предусмотрена
<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	В течение года	Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание.
	Текущий контроль	Март, июнь Сентябрь	Тестирование в условиях учебно-тренировочного занятия
	Контрольные мероприятия	Ноябрь-декабрь	контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	Участие в официальных спортивных соревнованиях	В течение года	Направление на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий (начиная со второго года спортивной подготовки)

## учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Виды спортивной подготовки	Темы по видам спортивной подготовки	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>На суше</b>		
	Строевые упражнения, ходьба и бег	Январь-декабрь	<p>Основные упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся, воспитания чувства темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки.</p> <p>Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и в полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.</p> <p>Бег обычный; бег, высоко поднимая колени или забрасывая голени назад. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ритмические ходьба и бег (с подсчетом преподавателя, с коллективным подсчетом, с хлопками в ладоши, с акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т. д.).</p> <p>Простейшие танцевальные шаги.</p> <p>Элементы спортивной ходьбы; ходьба выпадами, на четвереньках в упоре лежа сзади; ходьба и бег окрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношение шагов и дыхания. Освоение удлиненного выдоха при беге и ходьбе. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин, бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста); бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой, продолжительностью до 1 часа; «марш-броски» продолжительностью до 2 часов.</p>
	Прыжки	Январь-декабрь	Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через препятствия.
метания	Январь-декабрь	<p>Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2, 3 кг), передача мяча друг другу в парах, в тройках, в группах по кругу; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном туловища, назад с поворотом туловища, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища; броски одной рукой от плеча; сбоку через голову; подбрасывание и ловля мяча; то же в прыжке или после поворота на 130–360°.</p> <p>Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.</p> <p>Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей, малых и больших</p>	

<b>Общая физическая подготовка</b>			камней в цель и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.
	Прикладные упражнения	Январь-декабрь	<p>Поднимание и переноска партнера вдвоем; поднимание и переноска партнера, сидящего на спине; лазание в смешанном и простоя висе с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста.</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.</p> <p>Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.</p>
	Упражнения без предметов для укрепления мышц туловища	Январь-декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги.</li> <li>2. Лежа на груди, ладонями согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.</li> <li>3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед - и стороны: прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.</li> <li>4. Лежа на груди, руки за голову: прогнувшись, поднять плечи, повороты туловища налево и направо.</li> <li>5. Лежа на спине, руки вверх: встречным движением руками и ногами перейти в сед углом.</li> <li>6. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.</li> <li>7. Сед углом, руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги, вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.</li> <li>8. Сед углом, ноги врозь, руки вперед: одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.</li> <li>9. Стоя на коленях: повороты туловища налево и направо.</li> <li>10. Сидя на пятках и держась руками за стопы: прогнуться, выдвинуть таз вперед-вверх и не отпуская руками стоп.</li> <li>11. Упор, сидя на пятках с наклоном вперед: выполнить «волну» туловищем, перейти в упор лежа («колечко»).</li> <li>12. Из положения полуприседа руки впереди: выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.</li> </ol>

			<p>13. Лежа на груди, руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол: прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.</p> <p>14. Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.</p> <p>15. Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.</p>
	Упражнения с партнером	Январь-декабрь	<p>1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.</p> <p>2. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу): медленно наклоняться назад.</p> <p>3. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает плечи к полу); прогнуться, поднимая руки и туловище назад вверх до отказа.</p> <p>4. Стоя лицом друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй, стоя в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.</p> <p>5. Стоя ноги врозь, руки за голову, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.</p> <p>6. То же, но у первого локти согнутых рук направлены вверх.</p> <p>7. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх - наружу: опускание и поднятие рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.</p> <p>8. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад: поднятие и опускание прямых рук, партнер оказывает сопротивление.</p> <p>9. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу: поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.</p> <p>10. То же, но партнер оказывает сопротивление движением снизу, создавая упор для рук упражняющегося</p> <p>11. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках; партнер поддерживает упражняющегося («тачка»).</p> <p>12. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.</p>

	Упражнения в упорах и висах	Январь-декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор лежа: сгибание и разгибание туловища</li> <li>2. Упор лежа: сгибая руки, поднять прямую ногу назад вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.</li> <li>3. Упор лежа: толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).</li> <li>4. Упор лежа боком на одной руке: толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.</li> <li>5. Упор лежа сзади, ноги на скамейке, прогнуться, поднимая таз как можно выше.</li> <li>6. Упор лежа боком на одной руке, другая на поясе: выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову. То же из упора лежа боком на другой руке.</li> <li>7. Упор лежа о гимнастическую скамейку: сгибание и разгибание рук</li> <li>8. Упор лежа сзади о гимнастическую скамейку: сгибание и разгибание рук.</li> <li>9. Упор лежа, ноги на скамейке: сгибание и разгибание рук.</li> <li>10. Упор лежа: передвижение на руках по кругу.</li> <li>11. Вис лежа: сгибание и разгибание рук.</li> <li>12. Упор на параллельных брусьях: сгибание и разгибание рук.</li> <li>13. Вис на перекладине: сгибание и разгибание рук.</li> </ol>
	Упражнения с набивными мячами	Январь-декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стойка ноги врозь, мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.</li> <li>2. Сидя на скамейке, мяч в руках, руки вытянуты вперед: движения руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.</li> <li>3. Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках: движения прямыми руками вперед до бедер и обратно.</li> <li>4. Основная стойка, мяч в руках: приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.</li> <li>5. Стать лицом друг к другу: броски мяча двумя руками от груди.</li> <li>6. Стать лицом друг к другу, мяч вверх в вытянутых руках: броски (и ловля) мяча прямыми руками из-за головы.</li> <li>7. То же упражнение, но из положения сидя на полу.</li> <li>8. Стоя ноги врозь боком друг к другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону: бросок мяча партнеру одной рукой через голову.</li> <li>9. То же, но стоя лицом друг к другу.</li> <li>10. То же упражнение, но из положения сидя на полу.</li> </ol>

			<p>11. То же упражнение, н</p> <p>Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках: бросок мяча партнеру прямыми руками.</p> <p>Первый лежит на спине, мяч за головой в вытянутых руках, второй сидит лицом к первому: первый, переходя в сед, бросает мяч партнеру, партнер ловит мяч, ложится на спину, касаясь мячом пола за головой, затем переходит в сед и бросает мяч второму</p>
	Упражнения на расслабление	Январь-декабрь	<p>Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.</p>
	Акробатические упражнения	Январь-декабрь	<p>Выполняются со страховкой. Перекаты в сторону из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Соединения нескольких кувырков вперед подряд.</p> <p>Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.</p>
	Подвижные игры и эстафеты	Январь-декабрь	<p>Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.</p> <p>Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.</p> <p>Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафета со скакалками», «Перетягивание каната» и др.</p>
	Спортивные игры	Январь-декабрь	<p>Ручной мяч, баскетбол, футбол, регби, волейбол (по упрощенным правилам).</p>

	Кроссовая подготовка	Январь-декабрь	Кросс по пересеченной местности, Кросс от 2-х до 10-ти км на время.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>На суше</b> <i>Развитие специальных физических качеств</i>		
	Имитационные упражнения		упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, специальных приемов игрового плавания, техники владения мячом типа: движение руками и туловищем, как при плавании и выполнении специальных приемов игрового плавания.
	воспитания силы и выносливости		Упражнения на учебных тренажерах для мышечных групп, являющихся ведущими в водном поло. Специальные упражнения с различными амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.
	Развитие специальной гибкости		Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинящие или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибания и разгибания туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т. п.
	развитие ловкости и скорости переключения от одного действия к другому.		Упражнения с ватерпольными мячами .Упражнения в парах с одновременной и попеременной передачей двух мячей, передачей двух мячей по различным траекториям. Упражнения в группах типа: в четверках, передача четырех мячей одновременно в правую сторону, на равном расстоянии друг от друга; то же в левую сторону; то же со сменой направления через определенное количество передач или по звуковому (зрительному) сигналу. Упражнение, выполняемое в четверках двумя мячами: прием - передача мяча через одного занимающегося, в задачу которого входит осуществление передачи мяча партнеру, находящемуся без мяча, но не тому, от которого была получена последняя передача, и т.п.
	<b>В воде</b> <i>освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания и способов передвижения ватерполистов</i>		
	Кроль на груди		Плавание с полной координацией движений двух, четырех и шести ударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с

			<p>поплавком, мячом между ног и без него, с акцентом на длинный гребок). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м).</p> <p>Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий или пятый гребок). Плавание кролем с высоко поднятой головой. Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая вдоль туловища; обе вдоль туловища)</p> <p>Плавание с помощью движений ног и одной руки кролем, другая у бедра: вдох в сторону прижатой к бедру руки в момент, когда плечевой пояс этой руки выходит вверх вместе с креном туловища (после вдоха плечевой пояс вместе с головой возвращается в исходное положение: активно выполняется движение плечевым поясом, как если бы работали обе руки).</p> <p>Плавание кролем на груди с подменой: три гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т. д. То же, но правая рука вытянута вперед: смена положения рук происходит в момент окончания третьего (второго) гребка левой рукой и т. д.</p> <p>Плавание кролем на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая - у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем: затем руки одновременно выполняют: одна - захват воды и гребок до бедра, другая - выдох из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т. д. (вдох выполняется под каждую руку - то в левую, то в правую стороны). Темповое плавание на коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой.</p>
	Кроль на спине		<p>Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений.</p> <p>Плавание ватерпольным вариантом кроля на спине с акцентом на высоком положении плечевого пояса.</p> <p>Плавание на спине с помощью движений одними ногами с</p>

			<p>различным положением рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела).</p> <p>Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него).</p> <p>Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки.</p> <p>Плавание на спине с подменой.</p> <p>Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем, дельфином, брассом.</p> <p>Плавание на спине на сцепление.</p> <p>Плавание с различными вариантами дыхания.</p>
	Дельфин		<p>Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него).</p> <p>Плавание с помощью движений одними ногами (на груди, на спине, на боку) и различным положением рук.</p> <p>Плавание с помощью движений ног и одной руки (другая в различных положениях).</p> <p>Плавание с помощью движений ногами дельфином, рук кролем в ритме двухударного слитного согласования.</p> <p>Плавание дельфином в двухударной слитной координации.</p> <p>Плавание с помощью движений руками дельфином, ногами кролем и брассом</p>
	Брасс.		<p>Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела.</p> <p>Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином в ритме безнаплывного одноударного дельфина (движения стоп вниз совпадают с посылком мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох.</p> <p>Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног или без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким положением локтей и мощном его завершении.</p> <p>Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом,</p>

		<p>ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды).</p> <p>Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками к наружи и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнение выполняется с доской в руках и без нее - обе руки вытянуты вперед или находятся у бедер).</p> <p>Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами).</p> <p>Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки сразу начинают гребок, завершая цикл безнапывного брасса.</p> <p>Плавание брассом на наименьшее количество гребков; во время паузы концентрация внимания на энергичном, быстром и мощном выполнении рабочих движений руками и вслед за ними – ногами.</p> <p>Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.</p>
	Старты и повороты	Рациональные варианты старта, старт при смене этапов в эстафетах. Обычный открытый поворот и поворот «маятником», поворот кувырком вперед
	Прикладное плавание	Транспортировка партнера: одним - одного; двумя - одного и другими способами. Плавание и ныряние в ластах и маске. Плавание в одежде. Буксировка предметов. Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде
	Специальная плавательная подготовка	<p>Выполнение упражнений с использованием способов передвижения ватерполистов: ватерпольный кроль, на груди и на спине, треджен на груди и на спине, способы на боку, баттерфляй и комбинации из этих способов с использованием специальных приемов игрового плавания: ходьбы, выпрыгивания, приподнимания, старта, остановки, отвала, поворотов и переворотов и их различные сочетания, а также сочетания и переходы от способов передвижения к специальным приемам игрового плавания.</p> <p>Различные варианты упражнений специальной плавательной подготовки, используя равномерно-дистанционный, повторно-</p>

			дистанционный, переменный методы, варианты интервальной и повторной тренировки.
	Специальная физическая подготовка в воде		Основным содержанием специальной физической подготовки ватерполистов в воде является плавательная подготовка. Кроме того для развития специальных физических качеств ватерполистов применяются: выполнение специальных приемов игрового плавания в различных сочетаниях и с различной интенсивностью (в том числе с отягощениями с сопротивлением партнера); игры без мяча и с мячом, включающие элементы произвольного единоборства, игры с ограничением или увеличением количества участвующих и площади игрового поля; выполнение технических приемов в усложненных или непривычных условиях; применение дополнительных средств отягощения (пояса, плавание в одежде) и т. д.
<b>Техническая подготовка</b>	<i>Специальные приемы игрового плавания (далее - СПИП):</i>		
	<b><i>1 год обучения</i></b>		
	Обучение технике	Январь-декабрь	Специальные приемы игрового плавания (далее - СПИП): плавание на месте, ходьба, приподнимание, старт, остановка, повороты и провороты; начальные приемы владения мячом (далее - НПВМ): перемещение с мячом в руке; техника владения мячом (далее - ТВМ): основной бросок с места и после ведения; техника приемов обороны (далее - ТПО): блокировка броска
Совершенствование техники	Январь-декабрь	Способы передвижения ватерполистов (далее - СП): ватерпольный кроль на груди и на спине, треджен на груди и на спине, на боку, баттерфляй, комбинированные способы и техника переходов от способа к способу; НПВМ: поднятие, остановка, ловля, переносы, ведение; ТВМ: основной бросок; спортивные способы плавания (далее - ССП).	

<b>2 год обучения</b>		
Обучение технике	Январь-декабрь	СПИП: выпрыгивание, отвал, финты; ТВМ: основной бросок с хода, бросок назад с места, броски со спины, «боковой» бросок с места с поворотом и без поворота, броски кистью, толчок мяча с подбрасыванием, простой толчок мяча; ТПО: перехват мяча, накрывание мяча, выбивание мяча, отбор мяча при ведении, блокировке броска, борьба за мяч; техника игры вратаря (ТИВ): ловля, гашение, отбивание, отражение и ловля навесных бросков, выбрасывание (передача) мяча.
Совершенствование техники	Январь-декабрь	СП; СПИП: плавание на месте, ходьба, приподнимание, старт, остановка, повороты и перевороты; НПВМ; ТВМ: основной бросок; ТПО. Обучение тактике. ИТН: маневрирование, обманные движения; ГТН: нападение одним игроком, парное нападение, действия двух нападающих против одного защитника и вратаря; ИТО: отбор мяча; ГТО: действие одного защитника и вратаря против двух нападающих
<b>3 год обучения</b>		
Обучение технике	Январь-декабрь	ТВМ: основной бросок с поворотом туловища, бросок назад с предварительной ловлей мяча, боковой бросок в движении, переводы мяча кистью и предплечьем, удары по мячу ладонью и тыльной стороной кисти.
Совершенствование техники	Январь-декабрь	СП, СПИП, НПВМ, ТВМ, ТИВ, ТПО
<b>4 год обучения</b>		
Совершенствование техники	Январь-декабрь	Приемы, изученные на 1-3 годах обучения.
<b>5 год обучения</b>		
Совершенствование техники	Январь-декабрь	Упражнения по дальнейшему совершенствованию всех составляющих техники, повышению ее стабильности и вариативности, экономичности и эффективности в единстве с развитием основных физических качеств, тактического мастерства и уровня морально-волевой подготовленности.

<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	<b><i>Тактическая подготовка</i></b>		
	1 год обучения	Январь-декабрь	<p><b>Обучение тактике</b> Индивидуальная тактика нападения (далее - ИТН): выбор места, передачи мяча, броски по воротам, ведение мяча, обманные движения; групповая тактика нападения (далее - ГТН): действия при выходе нападающего против вратаря; индивидуальная тактика обороны (далее - ИТО): выбор места, помеха броскам, «держание» игрока; групповая тактика обороны (далее - ГТО): действия против выходящего нападающего.</p>
	2 год обучения	Январь-декабрь	<p><b>Обучение тактике</b> ИТН: маневрирование, обманные движения; ГТН: нападение одним игроком, парное нападение, действия двух нападающих против одного защитника и вратаря; ИТО: отбор мяча; ГТО: действие одного защитника и вратаря против двух нападающих <b>Совершенствование тактики.</b> ИТН: выбор места, передачи мяча, броски по воротам, ведение мяча, обманные движения; ГТН: действия при выходе нападающего против вратаря; ИТО: выбор места, помеха броскам, «держание» игрока; ГТО: действия против выходящего нападающего.</p>
	3 год обучения	Январь-декабрь	<p><b>Обучение тактике.</b> ИТН: ныряние; ГТН: действие при лишнем игрока обучения. на поле, при меньшем числе игроков, при начале игры от ворот и с центра поля, при свободном и угловом, контроль мяча, использование заслонов, нападение тремя, четырьмя, пятью и шестью игроками, действия трех нападающих против двух защитников и вратаря, четырех нападающих против трех защитников и вратаря; командная тактика нападения (далее - КТН): преодоление прессинга; ИТО: ныряние, подстраховка; ГТО: действия при численном равенстве игроков, действия двух защитников и вратаря против трех нападающих, трех защитников и вратаря против четырех нападающих <b>Совершенствование тактики.</b> Действия, изученные на 1 и 2 годах обучения</p>
			<p><b>Обучение тактике.</b> ГТН: действия пяти нападающих против четырех защитников и вратаря, шести нападающих против пяти защитников и</p>

	4 год обучения	Январь-декабрь	<p>вратаря; КТН: преодоление зонной обороны; ГТО: смена подопечных групповые отходы назад, стенка, действия при недостающем игрока, действия четырех защитников и вратаря против пяти нападающих, пяти защитников и вратаря против шести нападающих; командная тактика обороны (КТО): зонная оборона.</p> <p><b>Совершенствование тактики.</b> Все изученные действия и комбинации.</p>
	5 год обучения	Январь-декабрь	<p><b>Обучение тактике.</b> КТН: основные системы игры, их вариации и преодоление основных защитных построений соперника; КТО: смешанная оборона, сочетание прессинга и зонной обороны, персональная опека.</p> <p><b>Совершенствование тактики.</b> Совершенствование всех изученных ранее индивидуальных групповых и командных тактических приемов и взаимодействий. Дальнейшее развитие игрового мышления и творческой инициативы</p>
<b><i>Психологическая подготовка</i></b>			
	Основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений	Январь - декабрь	<p>Формирование готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий.</p> <p>Развитие интеллекта спортсмена</p>
<b><i>Теоретическая подготовка</i></b>			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	<p>Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.</p>
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	<p>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</p>
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.</p> <p>Рациональное, сбалансированное питание.</p>

	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
<b>Инструкторская и судейская практика</b>	Терминология вида спорта «водное поло»	Январь – март	Овладение элементарных умений и навыков ведения учебно-тренировочной работы и судейства соревнований
	Построение учебно-тренировочного занятия	Январь – март	
	Проведение комплексов физических упражнений	Январь – март	
	Проведение комплексов физических упражнений	Апрель – май	
	Проведение учебно-тренировочных занятий	Июнь – август	
	Учебно-тренировочные занятия в условиях	Июнь – август	

	самостоятельной подготовки.		
	Составление конспектов учебно-тренировочных занятий.	Июнь – август	
	Причины спортивного травматизма	Сентябрь – октябрь	
	Восстановление после физических нагрузок.	Сентябрь – октябрь	
	Присвоение спортивных разрядов в соответствии с ЕВСК	Ноябрь – декабрь	
	Правила вида спорта «водное поло».	Ноябрь – декабрь	
	Судейская практика при проведении спортивных соревнований.	Ноябрь - декабрь	
<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Январь-декабрь	Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание.
	Текущий контроль	Март, июнь сентябрь	Тестирование в условиях учебно-тренировочного занятия
	Контрольные мероприятия	Ноябрь-декабрь	контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	Формирование навыков в соревновательной деятельности	Январь-декабрь	Направление 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.

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

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины вида спорта «водное поло», по которой осуществляется спортивная подготовка.

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 спортивной дисциплине «водное поло» вида спорта «водное поло» и участия в официальных спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине «водное поло» вида спорта «водное поло» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Учебно-тренировочный процесс строится таким образом, чтобы ватерполисты умели не только пользоваться отдельными техническими приемами, но и использовать их в различных сочетаниях в зависимости от конкретных игровых ситуаций. Совершенствуя техническое мастерство, спортсмены должны стремиться к овладению всем арсеналом приемов, применяемых в водном поло. При этом следует помнить, что повышению спортивного мастерства и достижению успеха в соревнованиях способствует как разнообразие приемов, применяемых в процессе игры, так и точность их выполнения.

Взаимосвязь техники и тактики водного поло обуславливает необходимость проводить техническую и тактическую подготовку ватерполистов в тесном единстве.

Поскольку в ходе игры возникают самые различные ситуации, каждая из которых обуславливает целесообразность применения определенного способа передвижения, ватерполист должен владеть всеми имеющимися способами.

Основными из них являются:

- кроль на груди
- кроль на спине
- брасс
- на боку
- треджен на груди
- треджен на спине
- плавание под водой (ныряние).

Кроль на груди — наиболее часто используемый в водном поло способ плавания. Он позволяет передвигаться с наибольшей скоростью, как с мячом, так и без мяча. Более часто ватерполисты используют игровой вариант кроля на груди. Основное преимущество этого способа перед плавательным вариантом — увеличение обзора, возможность следить за ходом игры в процессе перемещения.

Ватерпольный вариант брасса отличается от спортивного тем, что при этом способе плечевой пояс и голова подняты выше, а при выдохе голова не опускается в воду. Главное назначение движений руками в ватерпольном брассе — поддержать нужный угол наклона тела. Нередко движения руками видоизменяют, находясь у самой поверхности: руки производят короткие веерообразные гребки. Они не дают продвижения вперед, но обеспечивают телу устойчивое положение и тем самым облегчают переход к другим техническим действиям.

Помимо описанных способов передвижения, в основе которых лежит техника спортивного плавания, техника водного поло включает еще ряд специальных, характерных только для этого вида спорта приемов плавания.

Некоторые из них имеют самостоятельное значение. Другие применяют в сочетании с действиями с мячом. Различают следующие специальные приемы плавания:

- плавание на месте,
- "ходьба" в воде,
- отвал на спину,
- поворот, переворот,
- обманные движения (финты),
- заслоны руками (одной или двумя).

Безукоризненное владение техникой передач и бросков мяча имеет решающее значение для достижения победы в водном поло. Принято различать девять способов передач мяча и бросков по воротам:

- основной бросок
- бросок прямой рукой со стороны
- бросок в сторону
- бросок назад
- бросок лежа на спине
- толчок мяча
- перевод мяча
- подбрасывание мяча
- удар по мячу

Важную роль в подготовке команды является индивидуальное мастерство, неотъемлемой частью которого является техническая подготовка. Базовые упражнения дают основы игры в водное поло, которые необходимо с каждым днем

развивать. Поэтому необходим контроль за уровнем технической подготовки каждого игрока и команды в целом.

Многолетний учебно-тренировочный процесс в ГБУ ДО КК «СШОР водного поло и плавания» 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 совершенствованию спортивного мастерства в процессе подготовки всех возрастных групп;

- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;

- своевременное начало спортивной специализации

- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности;

- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса СФП по отношению к удельному весу ОФП;

- одновременное развитие физических качеств спортсменов 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.

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 реализуемой спортивной дисциплине.

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

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие бассейна (25м или 50м);

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 17);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 18);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица №17

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	на организацию	1
2.	Ворота для водного поло	штук	на бассейн	2
3.	Ворота для водного поло (юношеские)	штук	на бассейн	2
4.	Доска для плавания	штук	на бассейн	12
5.	Доска тактическая (макет игрового поля)	штук	на тренера-преподавателя	1
6.	Конус – указатель для разметки зон игрового поля	штук	на бассейн	18
7.	Ласты	пар	на бассейн	12

<sup>2</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
8.	Лопатки для плавания	пар	на бассейн	12
9.	Мяч баскетбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
10.	Мяч ватерпольный утяжеленный (женский)	штук	на тренировочный спортивный зал	3
11.	Мяч ватерпольный утяжеленный (мужской)	штук	на тренировочный спортивный зал	3
12.	Мяч гандбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
13.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 1 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
14.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 2 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 3 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
16.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 5 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
17.	Мяч соревновательный для водного поло (юношеский)	штук	на бассейн	10
18.	Мяч соревновательный для водного поло (женский)	штук	на бассейн	10
19.	Мяч соревновательный для водного поло (мужской)	штук	на бассейн	10
20.	Мяч тренировочный для водного поло (женский)	штук	на бассейн	12
21.	Мяч тренировочный для водного поло (мужской)	штук	на бассейн	12
22.	Мяч тренировочный для водного поло (юношеский)	штук	на бассейн	12
23.	Мяч футбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
24.	Перекладина гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
25.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	на бассейн	12

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
26.	Пояс для плавания с сопротивлением воды	штук	на бассейн	12
27.	Пояс утяжелительный	штук	на тренировочный спортивный зал	5
28.	Разметка поля (дорожки)	комплект	на бассейн	1
29.	Резиновый амортизатор для воды	штук	на бассейн	5
30.	Резиновый амортизатор для суши	штук	на тренировочный спортивный зал	12
31.	Свисток судейский	штук	на тренера-преподавателя	1
32.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
33.	Сетка для ворот	штук	на бассейн	4
34.	Сетка для мячей (стационарная)	штук	на бассейн	2
35.	Сетка заградительная	штук	на бассейн	4
36.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
37.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	3
38.	Табло электронное (основное)	штук	на бассейн	1
39.	Тележка для мячей	штук	на организацию	2
40.	Щит (макет ворот)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
Для спортивной дисциплины «мини водное поло»				
	Ворота ватерпольные для мини водного поло	штук	на бассейн	2
	Разметка игрового поля для мини водного поло	комплект	на бассейн	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Обувь для бассейна	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Купальник	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
5.	Плавки	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Халат спортивный	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Шапочки для водного поло белые	комплект	на группу	1	1	2	1	2	1	2	1
8.	Шапочки для водного поло темные	комплект	на группу	1	1	2	1	2	1	2	1
9.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы:

К кадровым условиям реализации программы относятся:

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

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей заключается в повышении квалификации 1 раз в 3 года.

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

Современный этап развития системы подготовки спортивного резерва предъявляет особые требования к профессиональному уровню и компетентности тренеров-преподавателей. В настоящее время уже недостаточно просто «знающего», эффективно справляющегося со своими обязанностями специалиста. Сегодня требуется успешный, конкурентоспособный, постоянно самосовершенствующийся

профессионал. От качества профессионализма тренеров-преподавателей зависит не только эффективность подготовки спортивного резерва для спорта высших достижений, но и создание престижа конкретной организации и вида спорта.

В контексте профессионального развития тренера-преподавателя спортивной школы, процесс управления представляет собой разнообразные формы взаимодействия между администрацией и тренерами-преподавателями, спортивной школой и органами государственного управления, общественными организациями (федерации по виду спорта, спортивные клубы и т.д.). В результате такого взаимодействия у тренера-преподавателя происходит увеличение массива профессиональных знаний, умений, навыков; мотивирования к самосовершенствованию в течение всей профессиональной деятельности.

Процесс управления профессиональным развитием тренеров-преподавателей направлен на системные изменения профессионально-педагогической деятельности: изменение позиции тренера в отношении саморазвития профессионально-педагогических умений, обеспечивающих эффективность учебно-тренировочной деятельности. Формирование у тренеров-преподавателей потребности в постоянном профессиональном развитии достигается через создание следующих мотивов:

- материальная заинтересованность. Чем большими компетентностями обладает тренер-преподаватель, чем лучше он ориентируется в изменяющейся образовательной ситуации, тем у него больше шансов на достижения, как личных результатов, так и результатов его обучающихся. Любое достижение – это часть стимулирующей оплаты труда;

- реализация себя в профессиональной деятельности как творческой личности. Признание достигнутых результатов в профессиональном сообществе – это стимул к дальнейшему совершенствованию;

- личное развитие, приобретение новой информации. Успех в профессиональной деятельности во многом зависит от уверенности в своем профессиональном мастерстве;

- самоутверждение, достижение социального успеха. Любому тренеру-преподавателю важно признание обучающихся, коллег, родителей, администрации образовательной организации;

- потребность быть в коллективе равных профессионалов, чувствовать поддержку и уважение коллег;

- аттестация – чем больше в межаттестационный период достигнуто результатов, тем проще пройти обязательную аттестацию, повысить свой квалификационный уровень.

Реализацию процесса управления профессиональным развитием тренеров-преподавателей можно разделить на следующие этапы:

1. выявление проблем в профессиональном развитии тренеров-преподавателей; определение потребностей и запросов тренеров-преподавателей на совершенствование профессионального развития; организация семинаров; встреч с ведущими специалистами (заслуженными тренерами).

2. составление индивидуальных образовательных маршрутов для тренеров-преподавателей; создание условий для удовлетворения выявленных образовательных потребностей.

3. оценка эффективности разработанной модели управления профессиональным развитием тренеров-преподавателей; определение перспектив ее дальнейшего развития.

### **6.3. Информационно-методические обеспечение.**

#### *6.3.1. Список литературных источников:*

1. Макаренко Л.П. Юный пловец – ФиС, 1983 г.
2. Воронцов А.Р. Методика многолетней подготовки юных пловцов Методические рекомендации/ / Воронцов А.Р., Чеботарева И.В., Соломатин В.Р.- Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990.
3. Кашкин А.А., О.И. Попов, В.В. Смирнов. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Советский спорт, 2004 г. Москва /
4. Макаренко Л.П. Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов. Москва ГЦОЛИФК, 1985 г.
5. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор – Москва ФиС, 1983 г.
6. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца Москва ФиС, 1976 г.
7. Булгаков Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов - Москва ФиС , 1986 г.
8. Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса /Вайцеховский С.М., Платонов В.Н.-Москва ФиС, 1985г.
9. Н. Платонова [2000]. Методика применения биологически активных добавок в специализированном питании спортсменов изложена Н.И. Волковым и В.И. Олейниковым [2001].
10. В.И. Дубровским [2002]. Основы применения эргогенных средств, которые стимулируют адаптационные процессы в спортивной подготовке, описаны в книге М. Уильямса [1997].
11. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
12. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.

13. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: Спортакадемпредс, 2001.-80 с.
14. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
15. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.:Физкультура и-спорт, 1981.
16. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд., перераб. и доп. -Минск: Высшая школа, 1980.
17. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. - М.: Шаг, 1993.
18. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
19. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
20. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
21. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: ФиС, 1983.
22. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», утвержденный приказом Минспорта РФ от 16.11.2022 г. № 1005.

### *6.3.2. Перечень Интернет-ресурсов:*

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
3. Всероссийская федерация водного поло (<https://waterpolo.ru/>)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 494019814567463202440781399424456389502397626870

Владелец Трофимова Светлана Юрьевна

Действителен с 17.03.2026 по 17.03.2027