



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ
СПОРТНОГО РЕЗЕРВА

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



ВОДНОЕ ПОЛО

2023

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «водное поло».

Разработчик: ФГБУ ФЦПСР

Рецензент:

Фролов Сергей Николаевич - заслуженный тренер Российской федерации, кандидат педагогических наук, профессор РУС «ГЦОЛИФК»

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» (далее – методические рекомендации) разработаны с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1005.

Методические рекомендации рекомендованы Экспертным методическим советом ФГБУ ФЦПСР для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «водное поло».

Оглавление

Пояснительная записка.....	4
I. Общие положения.....	6
II. Характеристика Программы.....	6
III. Система контроля.....	20
IV. Рабочая программа по виду спорта «водное поло».....	30
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	120
VI. Условия реализации Программы.....	121
Приложения	129

Пояснительная записка

Методические рекомендации разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.11.2022 № 1262 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» (далее – Примерная программа);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования

к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

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

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

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

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

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

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» с учетом требований ФССП (далее – Программа).

Примерная программа является основой для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «водное поло». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получили структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают Программы с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке всех спортивных дисциплин с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП¹.

1.1. Цель Программы

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.

II. Характеристика Программы

Программа определяет задачи деятельности организаций, режимы учебно-тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства, приемы, действия и тактические умения, обязательные для освоения. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал для освоения теоретических знаний, воспитательной работы и психологической подготовки, инструкторской и судейской практики. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

2.1. Сроки реализации Программы

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

В таблице 1 представлена минимальная возрастная граница этапов спортивной подготовки, минимальная наполняемость спортивных групп

¹ (зарегистрирован Минюстом России 16.11.2022, регистрационный № 71558).

и сроки реализации спортивной подготовки. Максимальная наполняемость групп не может превышать двукратного значения минимальной наполняемости.

Таблица 1

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

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

В таблице 1 приведена возрастная граница, определяющая минимальный возраст обучающихся на каждом из этапов спортивной подготовки.

Соответственно, Организация имеет возможность, отталкиваясь от указанной возрастной границы, изменить возраст зачисления обучающегося на каждый из предусмотренных этапов в большую сторону.

Установлен диапазон срока реализации учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Организация, реализующая Программу, может изменять значение показателей в указанном диапазоне.

Длительность прохождения спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается и зависит от результатов реализации Программы на каждом из этапов.

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

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

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

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

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

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

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

2.2. Объем программы

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

Данные объема Программы представлены в таблице 2, рассчитываются в астрономических часах.

Объем Программы

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	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	936-1248	1248-1664

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) представлен для каждого учебно-тренировочного этапа в астрономических часах. Организация может изменять объемы часов в заданном диапазоне по каждому этапу спортивной подготовки.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) на каждом этапе спортивной подготовки в каждой конкретной Организации зависит от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.), но при соблюдении требований ФССП.

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

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

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

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

2.3. Виды (формы) обучения

Основными формами обучения являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- иные виды (формы) обучения.

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

- общеподготовительные, основным содержанием которых являются средства общефизической подготовки;
- специализированные - в содержание которых входят средства тактической, технической, специальной физической подготовки (в водном поло плавательной подготовки).

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

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

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

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

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

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

- задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия;
- при решении нескольких задач в одном занятии соблюдать следующую их последовательность: техника – тактика – быстрота – ловкость – сила – силовая выносливость;
- динамика нагрузки, при которой пик приходится на вторую треть основной части занятия с дальнейшим постепенным ее снижением.

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

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

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

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

Для ватерпольных команд перечень мероприятий и их продолжительность, отмеченные в ФССП, представлены в таблице 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

3. Спортивные соревнования.

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

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех	Свыше трех лет	

			лет			
Контрольные	-	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	1	2	2	2	2
Игры		10	15	20	25	30

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

Спортивные соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные. В соответствии с Единым календарным планом (далее – ЕКП) соревнования разделяются по статусу – межрегиональные, всероссийские и международные физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия.

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

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

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

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

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

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, примерный расчет которого представлен в Приложении № 1, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

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

2.5. Календарный план воспитательной работы

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

Календарный план воспитательной работы приведен в Приложении № 2.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (далее - План мероприятий, направленный на предотвращение допинга)

Антидопинговые мероприятия 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.

В таблице 5 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в Организациях.

Таблица 5

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга

Этап спортивной подготовки	Содержание и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	<p>Антидопинг. Важные факты и основные моменты.</p> <p>Ответственность спортсменов и персонала спортсменов за нарушение антидопинговых правил.</p> <p>Обзор и обсуждение списка запрещенных препаратов. Последствия применения допинга для здоровья спортсменов.</p> <p>(очные семинары)</p>	В течение года	<p>Подготовка кратких брошюр для раздачи спортсменам, подготовка презентации для проведения семинара (лекции)</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства</p>	<p>Антидопинг. Важные факты и основные моменты.</p> <p>Ответственность спортсменов и персонала спортсменов за нарушение антидопинговых правил.</p> <p>Ключевые аспекты антидопинговой деятельности, специфика распространения допинга в различных видах спорта.</p> <p>Обзор и обсуждение списка запрещенных препаратов. Последствия применения допинга для</p>	В течение года	<p>Подготовка кратких брошюр для раздачи спортсменам, подготовка презентации для проведения семинара (лекции)</p>

	<p>здоровья спортсменов. Фармакологическая поддержка в различные периоды спортивной подготовки. Правила заполнения протокола допинг контроля. (очные семинары)</p>		
--	--	--	--

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Обучающиеся учебно-тренировочных групп на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

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

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

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

Примерная программа семинара подготовки судей по водному поло.

Примерный учебный план.

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

ИТОГО: 36 часов.

Примерная программа.

Теория I. Организация соревнований

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

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

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

II. Проведение соревнований

4. Порядок проведения торжественного открытия и закрытия соревнований.

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

III. Правила соревнований

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

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

Практика Методика и техника судейства

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

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

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

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

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

Стажирование

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

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

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

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

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

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- 1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

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

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

Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

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

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

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

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, 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:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

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

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «водное поло» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

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

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

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведены в Таблицах 6-9.

Таблица 6

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	

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

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
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 - 15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Челночный бег 2 x 15 м с высокого старта	с	не более	

			7,2	7,3
3.2.	Плавание вольным стилем на 100 м (для полевых игроков)	мин, с	не более	
			1.40	1.50
3.3.	Плавание вольным стилем на 100 м (для вратаря)	мин, с	не более	
			2.05	2.15
3.4.	Исходное положение - стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			4	3
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

**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/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 - 15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше			
3.1.	Бег на 100 м	с	не более
			13,1 16,4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			44 17
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+13 +16
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			240 195
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			48 43
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп			
4.1.	Плавание на 100 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более
			1.10 1.17
4.2.	Плавание на 100 м брассом (для вратарей)	мин, с	не более
			1.33 1.40
4.3.	Плавание на 400 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более
			5.23 5.45
4.4.	Исходное положение - сидя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее
			5,5 4
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14 - 15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше			
3.1.	Бег на 100 м	с	не более
			13,1 16,4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			44 17
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+13 +16
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			240 195
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			48 43
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп			
4.1.	Плавание на 100 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более
			1.05 1.12
4.2.	Плавание на 100 м брассом (для 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
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

IV. Рабочая программа по виду спорта «водное поло»

При определении условий и требований к процессу освоения Программы в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства, и высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ), в методических рекомендациях предусматривается обеспечение последовательности и непрерывности процесса становления спортивного мастерства юных обучающихся, преемственность в решении задач укрепления

здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

4.1. Специфика организации тренировочного процесса, этапы, основные цели многолетней спортивной подготовки

Основные цели многолетней спортивной подготовки

Основными целями многолетней спортивной подготовки являются:

- формирование здорового образа жизни, содействие гармоничному развитию, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- подготовка ватерполистов высокой квалификации в сборные команды России, субъектов Российской Федерации, команды мастеров, для участия во всероссийских и международных спортивных соревнованиях по водному поло;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое, интеллектуальное и нравственное развитие;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями, подготовка и выполнение зачетных нормативов и разрядных требований;
- подготовка инструкторов и судей по водному поло.

4.1.1. Этап начальной подготовки

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

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям водным поло, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- обучение основам техники всех спортивных способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- изучение техники способов передвижения ватерполистов и совершенствования в ней;
- изучение техники начальных приемов владения мячом, техники выполнения основного броска и ее совершенствование;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- овладение минимумом теоретических знаний по водному поло и спортивному плаванию;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

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

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

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

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

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

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

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

4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТЭ)

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

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

Основными задачами подготовки являются:

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

4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ)

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших тренировочный этап подготовки и выполнивших нормативные требования. Продолжительность этапа 3 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных

показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Основными задачами подготовки являются:

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

4.1.4. Этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ)

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

- освоение тренировочных и соревновательных нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных выпускников групп ССМ для достижения стабильно высоких спортивных результатов, позволяющих войти в составы команд высших разрядов;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;
- сохранение здоровья.

4.2. Этап начальной подготовки

4.2.1. Основные тренировочные средства

1 год обучения

Плавательная подготовка

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

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

Погружения под воду с открытыми глазами, задержав дыхание. Подныривания, передвижения под водой.

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

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

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

Подвижные игры в воде.

«Невод», «Байдарки», «Каноз», «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.

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

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

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

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

Плоский открытый поворот. Стартовый прыжок с низкого бортика.

Старт из воды при плавании на спине. Стартовый прыжок с тумбочки.

Старт при передаче эстафет (с низкого бортика, со стартовой тумбочки).

Простейшие прыжки в воду.

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

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

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

Основные упражнения начальной тренировки

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

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

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

Повторное плавание на технику в свободном и умеренном темпе 6-8x25; 46x50; 2-3x100 м с помощью движений только ногами всеми способами.

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

Эстафетное плавание типа nx25 м всеми способами (с полной координацией движений; с помощью движений одними руками и одними ногами).

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Команды для управления строем.

Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Виды строя: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый

и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построения, выравнивания строя, расчет в строю, повороты на месте. Перестроение: из одной шеренги в две, из колонны по одному – в круг, в колонну по два, по три, по четыре. Размыкания и смыкания приставными шагами. Обозначение шага на месте. Передвижение шагом и бегом в колонне по одному. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения строя.

Ходьба и бег противходом и по диагонали зала (площадки).

Ходьба обычная, на носках, на наружной и внутренней сторонах стопы, с различными исходными положениями рук.

Ходьба с подсчетом, с хлопками в ладоши, с замедлением и ускорением. Бег на носках. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка

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

Упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания, применяемыми при плавании а) быстрый вдох через рот и продолжительный полный выдох через рот и нос; б) полный быстрый выдох через открытый рот, с несколько округленными губами, сразу же – в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 с. Дыхательные упражнения

выполняются на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний, движений руками,

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Техническая подготовка

Упражнения для изучения техники способов передвижения ватерполистов.

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

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

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

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

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

Упражнения для совершенствования техники способов передвижения ватерполистов.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Броски мяча партнеру и ловля двумя руками.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом с поворачиванием кисти и приведение в положение замаха как при выполнении

основного броска, стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу с опорой на дно; то же с выполнением броска.

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

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

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

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

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

Рекомендуемая последовательность прохождения материала практических занятий по плавательной подготовке содержится в таблице 10.

Таблица 10

Рекомендуемое прохождение материала практических занятий по освоению техники спортивных способов плавания в группе начальной подготовки 1 года и контрольные упражнения по плавательной подготовке

Этап Обучения	Основная задача	Часы			Контрольные упражнения
		теория	занятия в воде и на суше	контрол. испытан.	
1	Освоение с водой		6	1	1. Погружение в воду с открытыми глазами и продолжительным выдохом под водой (10-12 погружений подряд); 2. Скольжение на груди (руки вытянуты вперед) и на спине

					(руки вдоль бедер) после толчка от стенки бассейна (2-3 м);
2	Изучение техники спортивных способов плавания: кроль на груди, на спине, брасс, дельфин; техника выполнения открытых поворотов при плавании на груди и на спине; старты из воды и с низкого бортика	1	30	1	1. Проплавание с оценкой техники 8-10 м каждым из 4-х способов; 2. Проплавание способом по выбору 50 м; 3. Соскок в воду вниз ногами с метрового трамплина.
3	Дальнейшее освоение техники спортивных способов плавания: кроля на груди и на спине, дельфина, брасса, стартов и поворотов	1	36	2	1. Проплавание с оценкой техники плавания, техники стартов и поворотов; 50 м кролем на груди, 50 м кролем на спине, 50 м брассом, 25 м дельфином; 2. Проплавание способом по выбору 100 м (без учета времени); 3. Спад в воду с метрового трамплина.
4	Совершенствование в технике плавания всеми спортивными способами в технике выполнения стартов и поворотов; начальная тренировка в плавании		36	2	1. Проплавание с оценкой техники плавания, техники выполнения стартов и поворотов: 100 м кролем на груди, 100 м кролем на спине, 100 м брассом, 50 м дельфином; 2. Проплавание дистанции 200 м способом по выбору (без учета времени).
	Всего часов	2	108	6	

2 и 3 годы обучения

Плавательная подготовка

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

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

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

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

Плавание с дыханием на каждый третий или пятый гребок.

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

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

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

Дельфин. Плавание с полной координацией движений.

Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

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

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

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

Брасс. Плавание с полной координацией движений.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общая физическая подготовка

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоненным вперед туловищем, ходьба в приседе и полуприседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; бег

обычный, бег, высоко поднимая колени, и с «забрасыванием» голени назад; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной или двух ногах; ритмические ходьба и бег с различными вариантами подсчета; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30 м и др.

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

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

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

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

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

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

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

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки

вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине; полушпагат; стойка на лопатках и др.

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

Специальная физическая подготовка

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

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

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

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

Упражнения начальной тренировки в плавании.

Техническая подготовка

Упражнения для углубленного изучения техники способов передвижения ватерполистов: плавание в полной координации; плавание с помощью движений одними ногами с различным положением рук и с помощью

движений одними руками; плавание с различными вариантами согласования движений и т.д. способами: ватерпольный кроль на груди и на спине, треджен на груди и на спине, на боку и баттерфляем.

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение основного броска, стоя на дне бассейна, после поднимания мяча с воды или после приема передачи партнера; броски в вертикальную стенку, макет ватерпольных ворот, ватерпольные ворота после приема – передачи,

ведение и поднимание мяча, подплывание к мячу и поднимание его с воды с опорой на дно; то же в прыжке после отталкивания от дна.

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

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

Рекомендуемая последовательность прохождения материала практических занятий на 2 и 3 годах обучения на этапе начальной подготовки отражена в таблицах 11-12.

Таблица 11

Прохождение материала практических занятий по плавательной подготовке в группе начальной подготовки 2 года и контрольные упражнения

Этап обучения	Основная задача	Часы			Контрольные упражнения
		теория	занятия в воде и на суше	контроль, испытан.	
1	Совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов (повторение материала 1-го года обучения)		48	2	1. Проплыть с оценкой техники плавания, стартов и поворотов 50 м кролем на груди, 50 м кролем на спине, 50 м брассом. 25-50 м дельфином. 2. Проплыть дистанции 100-200 м способом по выбору (без учета времени)
2	Углубленное изучение рациональных вариантов техники плавания, стартов и поворотов; совершенствование техники	1	48	2	1. Проплыть с оценкой техники плавания, выполнение старта и поворота, дистанцию 200 м комплексное плавания (без учета времени). 2. Проплыть дистанции 200-300 м способом по выбору (без учета времени).

3	Совершенствование техники плавания, стартов и поворотов; начальная спортивная тренировка	1	64	2	1. Проплыть с оценкой техники плавания, стартов и поворотов дистанцию 200 м комплексно. 2. Проплыть дистанцию 400 м способом по выбору (без учета времени).
4	Всего часов:	2	160	6	

Таблица 12

Прохождение материала практических занятий по плавательной подготовке в группе начальной подготовки 3 года и контрольные упражнения

Этап обучения	Основная задача	Часы			Контрольные упражнения
		Теория	занятия в воде и на суше	контроль. испытан.	
1	Совершенствование техники плавания, стартов и поворотов, начальная спортивная тренировка. Изучение техники способов передвижения ватерполистов, специальных приемов игрового плавания, начальных приемов техники владения мячом	2	90	2	1. Проплыть с оценкой техники плавания ватерпольными способами передвижения. 2. Продемонстрировать технику специальных приемов игрового плавания. 3. Продемонстрировать технику начальных приемов владения мячом.
2	Дальнейшее освоение техники способов продвижения ватерполистов, специальных приемов игрового плавания, начальных приемов техники владения мячом, техники основного броска	4	90	4	Программа контрольных упражнений 1-го этапа. Проплыть с оценкой техники плавания, стартов и поворотов, дистанцию 200 м комплексного плавания.
3	Совершенствование техники плавания, способов продвижения, специальных приемов игрового плавания и начальных приемов техники владения мячом. начальная спортивная тренировка	2	90	6	Программа контрольных упражнений 1-го этапа. Проплыть дистанцию 800 м способом по выбору.
4	Всего часов:	8	270	12	

4.3. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

4.3.1. Основные тренировочные средства

Общая физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения без предметов для укрепления мышц туловища

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения с партнером

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
2. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу): медленно наклоняться назад.
3. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает плечи к полу); прогнуться, поднимая руки и туловище назад вверх до отказа.
4. Стоя лицом друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй, стоя в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.
5. Стоя ноги врозь, руки за голову, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.
6. То же, но у первого локти согнутых рук направлены вверх.
7. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх – наружу: опускание и поднятие рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
8. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад: поднятие и опускание прямых рук, партнер оказывает сопротивление.
9. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу: поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.
10. То же, но партнер оказывает сопротивление движением снизу, создавая упор для рук упражняющегося
11. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках; партнер поддерживает упражняющегося («тачка»).
12. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

Упражнения в упорах и висах

1. Упор лежа: сгибание и разгибание туловища
2. Упор лежа: сгибая руки, поднять прямую ногу назад вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.
3. Упор лежа: толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).
4. Упор лежа боком на одной руке: толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.

5. Упор лежа сзади, ноги на скамейке, прогнуться, поднимая таз как можно выше.

6. Упор лежа боком на одной руке, другая на поясе: выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову. То же из упора лежа боком на другой руке.

7. Упор лежа о гимнастическую скамейку: сгибание и разгибание рук

8. Упор лежа сзади о гимнастическую скамейку: сгибание и разгибание рук.

9. Упор лежа, ноги на скамейке: сгибание и разгибание рук.

10. Упор лежа: передвижение на руках по кругу.

11. Вис лежа: сгибание и разгибание рук.

12. Упор на параллельных брусьях: сгибание и разгибание рук.

13. Вис на перекладине: сгибание и разгибание рук.

Упражнения с набивными мячами

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

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

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

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

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

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

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

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

9. То же, но стоя лицом друг к другу.

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

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

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

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

Упражнения на расслабление

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

Акробатические упражнения

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

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

Подвижные игры и эстафеты

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

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

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

Спортивные игры

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

Лыжная подготовка

Продвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождения дистанций от 2-х до 10-ти км на время.

Специальная физическая подготовка на суше

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

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

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинящие или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибания и разгибания туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т. п.

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

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

Упражнения с ватерпольными мячами

Упражнения для развития ловкости

1. Стоя на месте, выполнять баскетбольное ведение мяча вокруг своей оси, не отрывая ног от пола со сменой рук.

2. Стоя на месте, выполнять баскетбольное ведение двух мячей попеременно правой и левой руками.

3. То же упражнение, выполняя одновременно правой и левой руками.

4. То же, что упражнения 2 и 3 с движением по залу и передачей мячей партнеру после отскока от пола.
5. Стоя на месте, выполнять жонглирование двумя мячами.
6. То же упражнение в движении по залу и с передачей мячей партнеру после подбрасывания.
7. Стоя на расстоянии 2 м лицом друг к другу, выполнить прием – передачу двух мячей одновременно правой и левой руками.
8. То же упражнение попеременно с правой руки одного обучающегося на левую руку другого и наоборот.
9. То же, что упражнения 7 и 8, выполняются сидя.
10. Стоя на расстоянии 4 м (в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся) друг от друга выполнять прием – передачу двумя мячами правой (левой) рукой; один занимающийся выполняет прямую передачу, в это время другой выполняет передачу по навесной траектории.
11. Упражнение в группах по 3-5 человек с количеством мячей, соответствующим количеству обучающихся, выполнение приема – передачи в различных направлениях и на различные расстояния с различным расположением обучающихся.

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

1. Стоя на равном расстоянии друг от друга в группе из 4-х человек, выполнять одновременные передачи четырех мячей в правую сторону; то же в левую сторону; то же со сменой направления передачи через определенное их количество или по звуковому (зрительному сигналу).
2. То же упражнение с большим числом участвующих и количеством мячей, соответствующих числу обучающихся.
3. Упражнение выполняется в группе из 4-х человек двумя мячами или из 5-ти человек тремя мячами: прием – передача мяча через одного обучающегося, в задачу которого входит поочередно принимать мяч от партнеров, владеющих мячом, и передавать его партнеру, находящемуся в данный момент без мяча (но не тому, от кого была принята последняя передача).
4. Упражнение выполняется в группе, стоящей по кругу, прием – передача мячей, передаваемых по кругу, обучающийся, стоящий в центре круга, осуществляет попеременный прием – передачу с каждым обучающимся, стоящим в кругу.
5. Упражнение выполняется обучающимися, расположенными в двух шеренгах лицом друг к другу, прием – передача нескольких мячей (количество мячей устанавливается тренером-преподавателем и может варьироваться по

ходу выполнения упражнения) в заданной последовательности между обучающимися, стоящими напротив друг друга по диагонали, стоящий крайним в одной из шеренг выполняет длинную передачу партнеру, стоящему в конце противоположной шеренги. Упражнение выполняется со сменой мест через определенное количество передач, количество занимающихся и количество мячей устанавливается тренером-преподавателем.

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

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

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

Общая плавательная подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином в ритме безнаплывного одноударного дельфина (движения стоп вниз

совпадают с посылкой мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох.

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

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

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

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

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

Упражнения для совершенствования техники способов передвижения ватерполистов.

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

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

Основные тренировочные упражнения плавательной подготовки

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

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

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

Равномерный интервальный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью 2х300 или 400 м способами на спине, брасс, кроль, отдых 1,5-2 мин; 2-4х200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м), отдых 1 мин; «горки» типа: 200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) + 150 м на спине + 100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) + 150 м брасс + 200 м кроль – все с отдыхом в 1 мин – на 1-2 годах обучения; «горки» типа: 300 м комплексное плавание + 200 м брасс + 100 м дельфин, баттерфляй + 200 м на спине + 300 м кроль – все с отдыхом в 1 мин, 2х800 м плавание кролем, отдых 2 мин, 2х400 м брассом или на спине, отдых 1 мин, 2-4х200 м комплексное плавание, отдых 30-60 с. или плавание по очереди различными способами – на 3-4 годах обучения; 10х200 м комплексное плавание, отдых 30-60 с, 8х300 или 6х400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин, 6х600 или 4х800 плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин, «горки» в виде 300-400 м комплексное плавание + 200-300 м брасс + 100-500 м дельфин, баттерфляй + 200 м на спине + 300-400 м кроль – все с отдыхом

в 1 мин (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последнее повторение с повышением интенсивности) – на 5 году обучения.

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: (с акцентом внимания на технике плавания) 12x25 м или 8x50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 30 с, 5x100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха в 30-60 с, на 2-3 годах обучения; 16x50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 10-20 с, 8x100 м комплексное плавание или кролем с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 30 с на 3-4 годах обучения; 20x50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 10-20 с, 10x100 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 30 с (т.е. в режиме примерно 1 мин во время плавания по 50 м и 2 мин во время плавания по 100 м) на 5 году обучения.

Переменный интервальный метод: 600 м в виде 6x(25 м баттерфляем + 75 м на спине свободно) или 400 м комплексное плавание (сменяя способы через 50, 100 м) в виде 4x(75 м свободно с полной координацией движений + 25 м сильно с помощью движений одними ногами) на 2-м году обучения; 800 м кролем в виде 8x(50 м с умеренной интенсивностью и длинными гребками руками + 50 м с повышением темпа и сохранением оптимальной длины гребка) или 800 м кролем в виде 8x(75 м свободно + 25 м с умеренной интенсивностью ватерпольным кролем с акцентом внимания на технику) или 600 м комплексное плавание (смена способов через 150 м) в виде 4x (125 м с умеренной интенсивностью + 25 м быстро) или 600 м кролем в виде 4 x (25 м быстро ватерпольным кролем + 50 м свободно с умеренной интенсивностью + 25 м ватерпольный кроль на спине быстро + 50 м свободно или с умеренной интенсивностью) или 400 м в виде 4x (25 м ватерпольный кроль сильно + 25 м треджен на спине или на груди с умеренной интенсивностью + 25 м ватерпольный кроль на спине быстро + 25 м треджен на груди или на спине с умеренной интенсивностью) на 3-4 годах обучения; 1000 м кролем в виде 8x (75 м с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками + 25 м быстро, с сохранением оптимальной длины гребка) или 800 м комплексное плавание (смена способов через 100 м) в виде 8x (75 м с умеренной интенсивностью + 25 м быстро) или 800 м кролем в виде 8x (25 м свободно + 25 м ватерпольный кроль на спине в полную силу + 50 м свободно с умеренной интенсивностью с чередованием ватерпольного кроля на груди и на спине через 6-8 циклов движений) или 600 м в виде 6x (50 м с умеренной интенсивностью с чередованием ватерпольного кроля и треджена через 4-6 циклов + 25 м ватерпольный кроль с максимальной скоростью + 25 м способом на боку) на 5 году обучения.

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

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью типа: 2-6x25 м отдых 1 мин, 4x6x15 м с соревновательной скоростью, отдых 30 с, 4x25 (в порядке комплексного плавания) с субмаксимальной интенсивностью, отдых 1-2 мин, 50 или 75 м со старта + 25 м с поворота или с хода, скорость околосоревновательная, отдых 30 с.

На 2-3 годах обучения: 10x15-25 с околосоревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 с (как ватерпольным кролем, так и с чередованием способов), 4-6x25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией – отдых 30 с, 4-6x50 м скорость плавания ниже соревновательной, отдых 1-2 мин, 75 м со старта + 25 м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30 с.

Эстафетное плавание. На 3-4 годах обучения: 12-16x25 м с околосоревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 с, 6-8x25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений – отдых 30 с, 4-8x50 м скорость ниже соревновательной, отдых 1-2 мин, 75 м + 25 м скорость на первом отрезке соревновательная, на втором максимальная, отдых 30 с. Эстафетное плавание на отрезках 15-25, 30, 50, 100 и 200 м различными способами плавания и способами передвижения ватерполистов с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов и способов, на 5-м году обучения.

Специальная плавательная подготовка

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

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

Специальная физическая подготовка в воде

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

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

1 год обучения

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

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

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

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

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

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

2-ой год обучения

Обучение технике. СПИП: выпрыгивание, отвал, финты; ТВМ: основной бросок с хода, бросок назад с места, броски со спины, «боковой» бросок с места

с поворотом и без поворота, броски кистью, толчок мяча с подбрасыванием, простой толчок мяча; ТПО: перехват мяча, накрывание мяча, выбивание мяча, отбор мяча при ведении, блокировка броска, борьба за мяч; техника игры вратаря (ТИВ): ловля, гашение, отбивание, отражение и ловля навесных бросков, выбрасывание (передача) мяча.

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

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

Совершенствование тактики. ИТН: выбор места, передачи мяча, броски по воротам, ведение мяча, обманные движения; ГТН: действия при выходе нападающего против вратаря; ИТО: выбор места, помеха броскам, «держание» игрока; ГТО: действия против выходящего нападающего.

3 год обучения

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

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

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

Совершенствование тактики. Действия, изученные на 1 и 2 годах обучения.

4 год обучения

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

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

Совершенствование тактики. Все изученные действия и комбинации.

5 год обучения

Совершенствование техники. Упражнения по дальнейшему совершенствованию всех составляющих техники, повышению ее стабильности и вариативности, экономичности и эффективности в единстве с развитием основных физических качеств, тактического мастерства и уровня морально-волевой подготовленности.

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

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

4.3.3. Примерные тренировочные задания

4.3.3.1. Примерная схема тренировочных заданий для учебно-тренировочных групп 1 года обучения приведена в Таблицах 13-30.

Направленность блока - повышение общей физической подготовленности

Основные задачи:

- Подготовка организма юных спортсменов к систематическим тренировочным занятиям.
- Совершенствование основ техники плавания и способов передвижения.
- Освоение техники специальных приемов игрового плавания.

Учебно-тренировочное занятие № 1

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
1. Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие упражнения в движении	10 мин. На спортивной площадке
2. Упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики для воспитания гибкости и укрепления мышц плечевого пояса и туловища	10 мин
3. Упражнения с набивными мячами:	10 мин
а) ходьба обычная с различным положением рук с мячом (вперед, вверх, влево, вправо);	
б) в движении; ловля мяча, подброшенного вверх – впереди идущим партнером, бросок вверх – перед ловлей присесть и выпрямиться;	
в) прыжки на двух ногах, мяч зажат между ног;	10 раз
г) наклоны и повороты туловища с мячом в руках;	
д) бросок вверх – ловля мяча в прыжке;	10 раз
е) передача мяча во встречных колоннах;	
ж) упражнение в подгруппах по 3 человека.	
4. Подвижные игры; эстафеты с набивными мячами. а) Два игрока катают мяч по полу друг другу, третий (в центре) прыгает через катящийся мяч, поворачиваясь лицом к игроку, который начинает катить.	15 мин
б) Игра «Лови мяч». Команды располагаются в колонну по одному на расстоянии 4-5 м. Перед каждой командой чертится круг. По сигналу игрок бежит с мячом в руках в круг и, повернувшись кругом, бросает мяч следующему игроку, после чего возвращается в конец колонны.	Выигрывает команда, раньше закончившая бег

Учебно-тренировочное занятие № 2

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
1. Разминка: 2 отрезка кролем на груди + 3 отрезка кролем на спине + 7-10 полных выдохов в воду и т. д.	5 мин; отрезок равен ширине бассейна
2. Упражнения для совершенствования техники движений ногами: а) плавание кролем на груди с помощью движений ногами, руки вытянуты вперед; б) то же, но одна рука вытянута вперед, другая у бедра; в) плавание кролем на спине с помощью движений ногами, руки вытянуты вперед; г) то же, но одна рука вытянута вперед, другая у бедра.	400м (4x100)
3. Упражнения для совершенствования техники движений руками в согласовании с дыханием: а) плавание кролем на груди с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед, вдох в сторону гребущей руки; б) то же, но рука вытянута у бедра; в) плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед, вдох под одну (левую или правую) руку; г) то же, но рука вытянута у бедра.	400м (4x100) Следить за правильной траекторией движения рук
4. Плавание кролем на груди: «на технику» с пропуском дыхания (один вдох – выдох через 3-4 гребка руками); 2-3 отрезка кролем на груди + 5-7 выдохов в воду и т. д.	10 мин; отрезок равен ширине бассейна
5. Совершенствование техники выполнения поворотов «маятником»; выполнение скольжений на дальность в положении на груди, на спине, на боку.	5 мин; в игровой форме
6. Плавание ватерпольным кролем на груди «на технику».	200 м
7. Плавание ватерпольным кролем на спине «на технику».	200 м
8. Эстафета «ведение мяча».	4x25 м; в группах из 3-х человек

Учебно-тренировочное занятие № 3

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
1. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения в движении (во время бега по звуковому сигналу: 1 свисток – двойной шаг, остановка, прыжок вверх; 2 свистка – бег с ускорением 3-4 м; 3 свистка – прыжок с поворотом на 180° и бег в обратном направлении).	10 мин
2. Упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики для укрепления мышц плечевого пояса и туловища и воспитания гибкости.	10 мин
3. Упражнения с набивными мячами (1 кг) – одиночные и парные в положениях стоя, лежа, сидя.	10 мин
4. Подвижные игры с мячом. «Перестрелка», «Защита укреплений», «Борьба за мяч»	15 мин
<p>В бассейне</p> <p>5. Разминка – 5 мин, непрерывное плавание кролем на груди.</p>	<p>Акцент внимания на полноценном дыхании.</p> <p>Упражнения выполняются поперек бассейна</p>
6. Плавание дельфином «на технику» с пропуском дыхания (один вдох – выдох на 3 цикла движений): 2 отрезка дельфином + 5 выдохов в воду и т. д.	

<p>7. Упражнения для совершенствования техники движений руками и дыхания:</p> <p>а) плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем (не более чем по 2 отрезка подряд);</p> <p>б) плавание кролем на груди с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед;</p> <p>в) плавание с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, другая вытянута вперед;</p> <p>г) плавание на спине с помощью движений ногами кролем и одновременных гребков руками.</p>	<p>400 м (4x100) Корректировка техники движений</p>
<p>8. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, дельфином, кролем на спине, брассом.</p>	<p>4x100 м</p>
<p>9. Непрерывное плавание кролем на спине с акцентом внимания на правильной технике движений и дыхания.</p>	<p>200 м</p>

Таблица 16

Учебно-тренировочное занятие № 4

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
<p>1. Разминка – непрерывное плавание (поперек бассейна), чередуя способы плавания через 2 отрезка.</p>	<p>5 мин В бассейне</p>
<p>2. Упражнения для совершенствования техники движений ногами брассом в плавании на груди и на спине (руки вытянуты вперед, руки у бедер).</p>	<p>200м</p>
<p>3. Упражнения для совершенствования техники плавания брассом с полной координацией движений.</p>	<p>300м</p>
<p>4. Комплексное плавание с акцентом внимания на правильном дыхании (смена способов через 2 отрезка), после 8 отрезков выполняются 10 выдохов в воду.</p>	<p>2x200 м</p>

5. Упражнения для освоения техники плавания на месте (удержание туловища в горизонтальном положении на воде при помощи поддерживающих опорных движений руками и попеременных укороченных движений ногами брассом).	100 мин, с использованием подводных упражнений
6. Плавание тредженом на груди «на технику».	2x100м
7. Плавание тредженом на спине «на технику».	2x100м
8. Эстафеты в плавании различными способами, с транспортировкой ватерпольного мяча с помощью движений ногами, с ведением ватерпольного мяча.	8x25 м, инвентарь — ватерпольные мячи

Таблица 17

Учебно-тренировочное занятие № 5

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
1. Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие упражнения в движении	7 мин; в зале
2. Упражнения с гимнастическими палками или легкими гантелями (0,5 кг) для укрепления мышц туловища, плечевого пояса и рук, воспитания гибкости	10 мин
3. Общеразвивающие упражнения, лежа в упоре на гимнастической скамейке.	8 мин
4. Элементы техники игры в гандбол (ловля и передача мяча, ведение мяча, броски по воротам).	10 мин; инвентарь — гандбольные и баскетбольные мячи
5. Подвижные игры с баскетбольными мячами («Гонка мячей по кругу», «Не давай мяч водящему», эстафета с ведением баскетбольного мяча).	10 мин

Учебно-тренировочное занятие № 6

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
1. Разминка – непрерывное плавание.	5 мин; способы плавания чередуются через 2 длины бассейна
2. Упражнения для совершенствования техники плавания брассом с полной координацией движений.	300 м; выполняется поперек бассейна
3. Плавание способом на боку на технику	200 м
4. Упражнения для освоения техники плавания на месте (совершенствование согласования работы ног и рук).	5 мин; совершенствование согласования работы ног и рук
5. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди с полной координацией движений и ватерпольным кролем на груди	300 м: 50 м кроль на груди + 25 м в/п кроль
6. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на спине с полной координацией движений и ватерпольным кролем на спине.	300 м: 50 м кроль на спине + 25 м в/п кроль на спине
7. Упражнения для совершенствования техники перехода от способа кролем на груди к ватерпольному кролю на груди и к треджену на груди.	200 м: смена способов через 6-8 циклов движений
8. Упражнения для совершенствования техники перехода от способа кролем на спине к ватерпольному кролю на спине и к треджену на спине.	200 м: смена способов через 6-8 циклов движений
9. Эстафеты в способах передвижения ватерполистов и с ведением ватерпольного мяча	8-12 мин; в группах по 3 человека
10. Совершенствование стартового прыжка с низкого бортика; выполнение стартового прыжка и скольжение на дальность.	5-7 мин; в игровой форме

Направленность блока – технико - тактическая подготовка.

Основные задачи:

- Дальнейшее освоение техники плавания и способов передвижения.
- Освоение техники специальных приемов игрового плавания.

- Дальнейшее совершенствование техники начальных приемов владения мячом.
- Обучение индивидуальным тактическим действиям.

Таблица 19

Учебно-тренировочное занятие № 7

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
1. Разминка: комплексное плавание + на спине ч-брасс + кроль.	4x100 м
2. Комплекс упражнений по совершенствованию техники плавания кролем, на спине, брассом.	6x50 м
3. Плавание, чередуя спортивные способы.	3x75 м Смена способа через 25 м, акцент на технике плавания
4. Плавание с помощью движений ногами брассом.	100 м На наименьшее количество гребков
5. Комплекс упражнений по совершенствованию техники способов передвижения: ватерпольный кроль, треджен, на боку.	3x100 м
6. Упражнения в комбинации способов передвижения и специальных приемов игрового плавания типа: плавание на месте – старт – ватерпольный кроль – переворот – треджен на спине – кроль на спине – переворот – кроль на груди – остановка и т. п.	400 м Смена технических приемов по звуковому сигналу тренера
7. Соревнования на дальность скольжения после стартового прыжка с тумбочки.	5 мин В соревновательной форме

Таблица 20

Учебно-тренировочное занятие № 8

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания

1. Разминка.	8 мин.
2. Спортивно-вспомогательная гимнастика (упражнения на матах для повышения гибкости и укрепления мышц туловища, рук и плечевого пояса).	15 мин; в зале
3. Прыжки с места в высоту и на дальность	7 мин; в соревновательной форме
4. Упражнения с ватерпольными мячами, имитирующие бросковые движения ватерпольной техники владения мячом (основной бросок в стенку и ловля отскочившего мяча в положении стоя, сидя и лежа; прием-передача мяча в парах, тройках, группах в положении стоя, сидя и лежа в различных направлениях).	15 мин; с коррекцией техники выполнения
5. Разминка: комплексное плавание.	200 м
6. Комплекс упражнений для совершенствования техники плавания способом брасс.	8x25 м
7. Плавание кролем и кролем на спине.	6x50м: 25 м кролем на груди + 25 м кролем на спине
8. Плавание брассом.	200 м; акцент на хорошем продвижении и дыхании
9. Эстафета в плавании с помощью движений ногами.	15x25м; с доской в руках, чередуя способы плавания

Таблица 21

Учебно-тренировочное занятие № 9

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
1. Разминка: комплексное плавание.	3x100 м В бассейне
2. Комплекс упражнений по совершенствованию обтекаемого положения тела в единстве с гребковыми движениями при плавании кролем, на спине, брассом.	12x25 м
3. «Горка»: 150 м на спине + 100 м кроль + 100 м брасс + 50 м баттерфляй.	с акцентом на технику

4. Упражнения в комбинации способов передвижения и специальных приемов игрового плавания типа: ватерпольный кроль – треджен на груди – старт – ватерпольный кроль; ватерпольный кроль – переворот – кроль на спине – переворот – треджен на груди – ватерпольный кроль; плавание на месте – приподнимания – старт – ватерпольный кроль – остановка – плавание на месте.	Смена способов по сигналу тренера. Выполняется на игровом поле
5. Упражнения по совершенствованию техники специальных приемов игрового плавания: плавание на месте, приподнимание, старт, остановка, переворот, ходьба.	10 мин; акцент на технику
6. Упражнения по совершенствованию техники начальных приемов владения мячом: поднимание мяча, ловля мяча, переносов и ведения мяча и техники выполнения основного броска типа: ведение мяча – поднимание мяча с воды подхватом – выполнение основного броска; передача и прием мяча в парах, тройках; плавания на месте – поднимание мяча с воды подхватом – выполнение основного броска по воротам: передача мяча партнеру в заданную точку игрового поля – подплывание к мячу, лежащему на воде, – поднимание мяча с воды – передача мяча партнеру и т. д.	30 мин; с коррекцией техники выполнения

Таблица 22

Учебно-тренировочное занятие № 10

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
1. Разминка: комплексное плавание + на спине + брасс + кроль.	4x100 м
2. Комплекс упражнений для совершенствования техники способов передвижения, ватерпольный кроль, треджен, плавание на боку, баттерфляй.	12x25 м
3. Упражнения в комбинации способов передвижения и специальных приемов игрового плавания типа: плавание на месте – старт – треджен – ватерпольный кроль - остановка; хождение – старт – ватерпольный кроль - поворот – остановка; плавание на месте – приподнимание – старт – ватерпольный кроль – переворот -ватерпольный кроль на спине – переворот – треджен -остановка и т. п.	5 мин; смена способов по звуковому и зрительному сигналам тренера

4. Эстафета с ведением мяча.	4x25 м; в группах по 3 человека
5. Упражнения по совершенствованию техники владения мячом: приподнимание мяча с воды подхватом и основной бросок мяча в щит, макет ватерпольных ворот, по воротам; то же после подплывания к мячу, лежащему на воде; то же после выполнения ведения мяча; бросок мяча в щит, установленный на бортике бассейна, и ловля отскакивающего мяча; прием – передача мяча в парах на месте на расстоянии 1, 5 – 2 м.	15 мин; коррекция техники выполнения приемов
6. Упражнения в комбинации способов передвижения, специальных приемов игрового плавания и приемов техники владения мячом типа: плавание на месте – старт - ведение мяча – остановка – поднимание мяча с воды подхватом – основной бросок по воротам; подплывание к мячу, переданному партнером на ход, – поднимание мяча с воды подхватом – основной бросок по воротам; выполнение передачи мяча двигающемуся партнеру на ход; поднимание мяча с воды подхватом – бросок мяча вперед – старт – ватерпольный кроль – подплывание к мячу и его ведение до отметки 3-4 м от ворот – -остановка – поднимание мяча – основной бросок по воротам.	30 мин; коррекция техники выполнения приемов
7. Игра «Контроль мяча» по упрощенным правилам.	5 мин

Таблица 23

Учебно-тренировочное занятие № 11

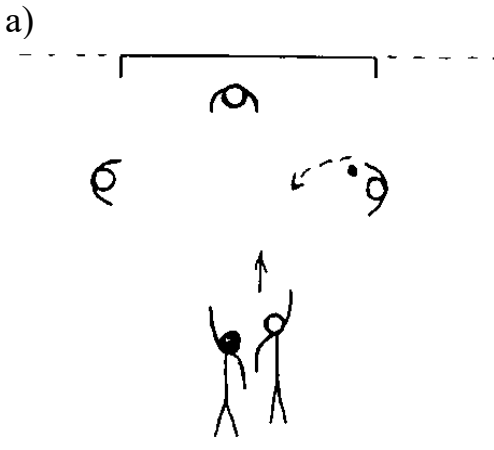
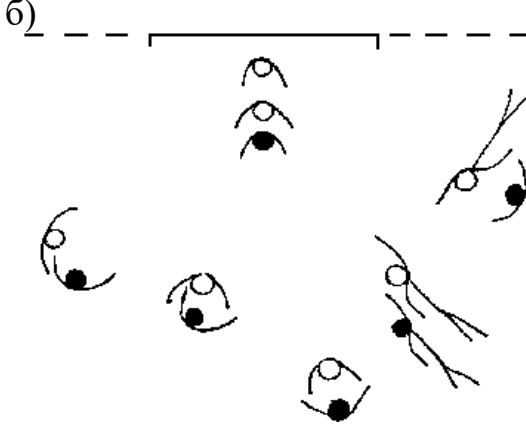
Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
1. Разминка: комплексное плавание + плавание с помощью движений ногами	200 м + 4x50 м Смена способов через 25 м, чередуя все способы плавания
2. Комплекс упражнений для совершенствования техники плавания брассом.	6x50 м

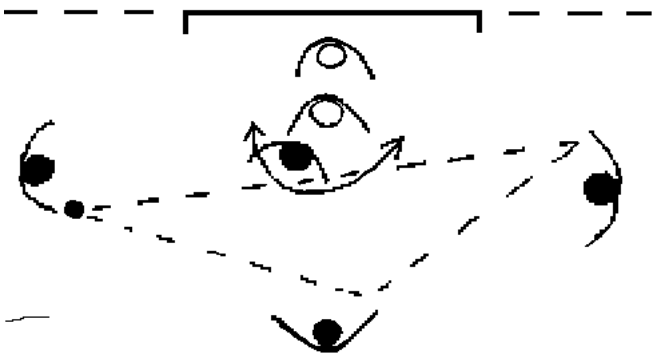

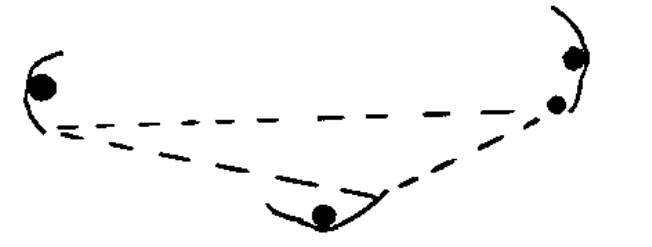
3. Плавание способами кроль на груди и на спине.	6х50 м акцент на технике плавания
4. Упражнения по совершенствованию техники владения мячом: 5 мин передача и ловля мяча в парах на месте на расстоянии 1, 5-2 м; поднимание мяча с воды подхватом и основной бросок мяча в щит, макет ватерпольных ворот, по воротам.	15 мин Акцент внимания на технике выполнения приемов владения мячом
5. Упражнения в комбинации способов передвижения специальных приемов игрового плавания и приемов техники владения мячом типа: плавание на месте – старт-ведение мяча – остановка – передача мяча – старт – ватерпольный кроль, подплывание к мячу, лежащему на воде, – остановка – поднимание мяча с воды подхватом – выполнение броска по воротам.	20 мин

Таблица 24

Учебно-тренировочное занятие № 12

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
1. Разминка: комплексное плавание +способы передвижения (ватерпольный кроль на груди спине 25м +25 м треджен на спине треджен на груди 25м + кроль на спине 25 м)	2х200 м акцент на технику в бассейне
2. Упражнения в комбинации способов передвижения и специальных приемов игрового плавания: старт – ватерпольный кроль – остановка; старт – треджен – остановка – старт – ватерпольный кроль – остановка – плавание на месте; плавание на месте – старт – кроль -переворот и т. д.	7 мин Смена способов и приемов по звуковому и зрительному сигналу
3. Обучение индивидуальным тактическим действиям — выбор места:	

<p>a)</p>  <p>Два игрока с одним мячом располагаются на уровне противоположных штанг в 2-х метрах от ворот, напротив друг друга, остальные игроки делятся на пары соответственно нападающей и защитник. Задача нападающего начать движение к воротам, находясь ближе к игроку у ворот, владеющему в данный момент мячом (со стороны мяча) и, получив мяч «на ход», поднять его с воды и произвести бросок по воротам.</p>	<p>10 мин. Упражнение выполняется без активного сопротивления защитника, игроки, расположенные у ворот, произвольно передают мяч друг другу перед проходом каждой новой пары.</p>
<p>б)</p>  <p>Занимающиеся делятся на две команды: белые шапочки и черные шапочки. По сигналу тренера все игроки начинают произвольное движение по игровому полю в парах. Свистком и поднятием флажка заданного цвета тренер определяет обороняющуюся команду, игроки которой должны сразу занять место по отношению к партнеру, в парах ближе к своим воротам (со стороны своих ворот).</p>	<p>Упражнение выполняется на половине поля в игровой форме (может выполняться как для защитников, так и для нападающих).</p>

<p>в)</p>  <p>Участники делятся на группы по 5 человек. Двое игроков занимают место «под воротами», один в роли нападающего, другой в роли защитника, два игрока располагаются на расстоянии 4 метров от лицевой линии и 2 метров от боковых штанг по обе стороны от ворот напротив друг друга, пятый игрок располагается на расстоянии 6 м по центру от ворот, таким образом эти три игрока образуют треугольник и осуществляют передачу мяча между собой. Игрок, выполняющий функции нападающего в паре, расположенной под воротами, должен реагировать на передачи мяча изменением своего положения, выбирая и занимая место ближе к мячу, чем партнер, выполняющий функции защитника.</p>	<p>Упражнение выполняется без активного сопротивления со стороны защитника.</p>
<p>г)</p>  <p>То же, что и предыдущее, но место выбирает защитник</p>	<p>10 мин</p>
<p>д)</p>  <p>Те же упражнения с осуществлением передачи партнеру «под воротами» на воду и выполнением им броска по воротам, защищающийся блокирует бросок поднятой рукой, помогая вратарю</p>	<p>10 мин</p>
<p>4. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.</p>	<p>10 мин</p>

Направленность блока – повышение уровня разносторонней физической подготовленности на суше и технико-тактическая подготовка

Основные задачи:

- Развитие подвижности в суставах и укрепление звеньев двигательного аппарата, обеспечивающих гребковые движения необходимой амплитуды и силы, и бросковые движения техники владения мячом.
- Дальнейшее овладение рациональной спортивной техникой.
- Закрепление и совершенствование ранее приобретенных тактических навыков.

Таблица 25

Учебно-тренировочное занятие № 13

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
1. Разминка с использованием ходьбы, бега, упражнений в движении, различных вращений руками, стоя на месте.	5 мин. В зале
2. Спортивно-вспомогательная гимнастика (упражнения для укрепления мышц туловища, плечевого пояса, ног).	15 мин
3. Упражнения с опорой руками на гимнастическую стенку, имитирующие правильное и сравнительно «жесткое» положение кисти во время гребка во всех четырех спортивных способах плавания.	5 мин
4. Упражнения с ватерпольными мячами у стены, в парах и в группах с передачей мяча в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа) и в различных направлениях.	20 мин, акцент на технику выполнения упражнения
5. Разминка: комплексное плавание.	2x100 м
6. Комплекс упражнений для совершенствования техники плавания способами кроль на груди и на спине.	6x50 м
7. Плавание способами кроль на груди и на спине.	6x50 м, чередуя способы. Акцент на технике плавания

8. Плавание кролем.	400 м, акцент на рациональном гребке руками, дыхании, равномерном темпе плавания
---------------------	--

Таблица 26

Учебно-тренировочное занятие № 14

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
В зале	
1. Разминка с использованием ходьбы, бега, упражнений в движении, различных вращений руками	10 мин
2. Упражнения с ватерпольными мячами в парах, группах с передачей и приемом мяча и бросках на точность и дальность в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа и в различных направлениях).	15 мин
В бассейне	
1. Комплексное плавание (чередую способы через 25 м: кроль и ватерпольный кроль, кроль на спине и ватерпольный кроль на спине, брасс и треджен, дельфин и баттерфляй).	200 м
2. Упражнение в комбинации способов передвижения и специальных приемов игрового плавания типа: ватерпольный кроль – ватерпольный кроль на спине -треджен на груди – треджен на спине; плавание на месте – старт – ватерпольный кроль – поворот; хождение – старт – ватерпольный кроль.	400 м Смена способов через 8-10 м или по сигналу тренера. Поворот выполняется в направлении, указываемом тренером
3. Упражнения по совершенствованию техники владения мячом: прием – передача в парах основным броском (на расстоянии 2-3 м); прием – передача мяча в группах в различном направлении; выполнение основного броска по воротам с места после перемещения вперед, лицом к воротам, с мячом в руке; перемещение с мячом в руке – старт – ведение мяча – остановка – поднимание мяча с	20 мин

<p>воды надхватом с поворачиванием кисти – выполнение основного броска по воротам; подплывание к мячу, переданному партнером на ход, – поднимание мяча с воды подхватом – перемещение с мячом в руке – бросок по воротам.</p>	
<p>4. Выход к воротам один на один с вратарем и завершение выхода броском. Упражнение выполняется в парах, нападающий – защитник, защитник догоняет нападающего, давая предварительную фору</p>	<p>10 мин. Форa устанавливается тренером в зависимости от степени подготовленности игроков</p>
<p>5. Упражнение по освоению и совершенствованию индивидуальных тактических действий – «держание игрока». Участники делятся на две команды: черная и белая, число игроков в командах произвольное, но равное. Команды в произвольном порядке располагаются на площадке. Тренер подает сигнал, включает секундомер и одновременно указывает цвет. Если указан черный цвет, то игроки в белых шапочках должны как можно быстрее «разобрать» всех противников, находясь около каждого не далее, чем на расстоянии одного метра.</p> <p>Секундомер останавливается лишь после того, как все противники окажутся «закрытыми». После этого тренер подает сигнал, как при вбрасывании спорного мяча, по этому сигналу игроки команд расплываются и ждут очередного сигнала. Повторно может быть указан другой цвет или тот же самый, но обеим командам предоставляется равное число попыток.</p>	<p>10 мин. Команда – победитель определяется по сумме наибольшего времени (команда она атаковала) и наименьшего (когда она оборонялась)</p>

Учебно-тренировочное занятие № 15

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
1. Разминка с использованием ходьбы, бега, упражнений в движении, различных вращений руками (вперед, назад, навстречу одна другой и т. д. Во время бега, по одному зрительному сигналу: остановка – упор присев – упор лежа – согнуть руки – разогнуть руки – упор присев – встать; по другому сигналу: поворот кругом и бег в обратном направлении.	5 мин Тренер использует два флажка разного цвета, различные мячи или другие предметы
2. Упражнения на растягивание мышц и подвижность в суставах.	5 мин
3. Упражнения с опорой руками о рейки гимнастической стенки, имитирующие высокое положение локтя во время гребка.	5 мин
4. Упражнения с ватерпольными мячами в парах и в группах с передачей и приемом мяча в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа) и в разных направлениях.	20 мин
5. Упражнения в бросках ватерпольных мячей на точность и на дальность.	10 мин
В бассейне	
1. Разминка: комплексное плавание с помощью движений ногами.	2x100 м + 400 м
2. Комплекс упражнений для совершенствования техники плавания брассом и баттерфляем.	6x50 м
3. 3x200 м, брасс– кроль на спине– брасс, отдых 1 мин	Акцент на технике плавания

Учебно-тренировочное занятие № 16

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
В зале	

1. Разминка с использованием ходьбы, бега, упражнений в движении с мячами (баскетбольное ведение мяча, передача мяча из руки в руку и вокруг туловища, подбрасывание и ловля, броски в стенку и ловля отскочившего мяча, броски в мишень и макет ватерпольных ворот, с имитацией различных положений, занимаемых вратарем и т. д.).	7 мин
2. Упражнения с ватерпольными мячами в парах и группах с передачей и приемом мяча в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа).	20 мин
3. Упражнения в бросках ватерпольных мячей на точность попадания в мишени и макеты ватерпольных ворот в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа).	8 мин
В бассейне	
1. Разминка: кроль и ватерпольный кроль, кроль на спине и ватерпольный кроль на спине, брасс и треджен, дельфин и баттерфляй, чередуя через 12,5 м	200 м
2. Упражнения в комбинации способов передвижения и специальных приемов игрового плавания типа: ватерпольный кроль со сменой способов через 8-10 м или по сигналу тренера; плавания на месте – старт – треджен – переворот – хождение и т. д.; старт – ватерпольный кроль – поворот по сигналу и в направлении, заданном тренером.	400 м Комбинации приемов подбираются тренером в зависимости от уровня подготовленности спортсменов и конкретных задач
3. Упражнения по совершенствованию техники владения мячом: прием – передача мяча, броски по воротам с места и после ведения мяча.	10 мин
4. Упражнение № 5 тренировочного занятия № 14.	10 мин
5. То же, но во время подачи сигнала преподаватель бросает мяч одному из игроков команды, чей цвет был указан. Задача другой команды «разобрать» всех игроков, не дать им возможность сделать передачу и стараться перехватить мяч.	10 мин После отбора мяча секундомер останавливается

Учебно-тренировочное занятие № 17

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
В зале	
1. Разминка с использованием ходьбы, бега, упражнений в движении, различных вращательных движений руками (вперед, назад, навстречу одна другой и т. д.). Во время бега по зрительному сигналу: тренер поднял мяч вверх – прыжки вверх на двух ногах из полуприседа, мяч опущен вниз – ходьба в приседе, баскетбольное ведение мяча – бег с ускорением 3-5 м	7 мин
2. Упражнения для укрепления мышц туловища, плечевого пояса, ног.	8 мин
3. Упражнения с ватерпольными мячами.	10 мин
4. Игра в гандбол по упрощенным правилам.	20 мин
В бассейне	
1. Плавание кролем.	300 м Акцент на дыхании и свободе движений
2. Плавание с поворота (12,5 м до поворота и 12,5 м после) всеми способами, каждое 3-е повторение — в повышенном темпе)	12x25 м Акцент на технику
3. Свободное плавание.	5 мин
4. Плавание с помощью движений ногами 25 м кроль + 75 м брасс	Акцент на хорошее продвижении вперед при плавании брассом

Учебно-тренировочное занятие № 18

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
1. Плавательная разминка: кроль и треджен, ватерпольный кроль на груди и ватерпольный кроль на спине, брасс и баттерфляй, плавание на левом и правом боку, чередуя через 12,5 м	200 м В бассейне
2. Эстафета – ведение мяча.	6x25 м В группах из 3-х человек
3. Упражнения по совершенствованию техники владения мячом.	15 мин
4. Игра в двое ворот по упрощенным правилам.	45 мин С разбором возникающих игровых ситуаций

4.3.3.2. Примерная схема учебно-тренировочного задания учебно-тренировочных групп 2 года обучения приведена в таблицах 31- 44.

Направленность блока – повышение уровня разносторонней физической подготовки; совершенствование технической подготовленности

Основные задачи:

- Повышение уровня разносторонней физической подготовленности на суше.
- Освоение и совершенствование приемов техники владения мячом.
- Освоение и совершенствование специальных приемов игрового плавания.

Учебно-тренировочное занятие № 1

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
1. Повороты на месте: направо, налево, кругом. Упражнения на внимание, комбинированные повороты с ходьбой: три шага вперед - поворот налево, четыре шага вперед - поворот налево, три шага вперед - поворот кругом	45 мин В зале
2. Ходьба: обычная, окрестным шагом, правым, левым боком вперед, на носках - руки на поясе, в полуприседе.	
3. Бег: упражнения в движении с мячами.	
4. По время движения шагом круги вперед, назад руками.	
5. На каждый шаг наклоны вперед, касаясь руками пола.	
6. Повороты туловища направо, налево (в сторону шага). Шаг левой, приставить правую - присед, руки вперед. Шаг правой, представить левую - присед, руки вверх.	
7. Подскоки на двух ногах с хлопками руками вверху, внизу, за спиной. После прыжков бег с переходом на ходьбу.	
8. Подвижная игра «Ловля парами». Тренер назначает двух водящих (самых внимательных по итогам упражнения на внимание). Водящие, взявшись за руки, ловят остальных играющих, которые бегают по залу. Двое пойманных образуют новую пару водящих и т.д.	Игра продолжается до тех пор, пока все игроки будут пойманы.
9. Упражнения с ватерпольными мячами у стены: бросок-прием на различном расстоянии от стены и в различных исходных положениях.	Ватерпольные мячи
10. Игра в мини-баскетбол.	Баскетбольные мячи

Учебно-тренировочное занятие № 2

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
Разминка, включающая упражнения, выполняемые на месте (прыжки с вращением рук вперед и назад; наклоны туловища вперед – назад, в стороны; вращения рук вперед, назад, навстречу одна другой; имитирующие движения руками при плавании дельфином, на спине, брассом и кролем; приседания с исходным положением стоп, характерным для отталкивания ногами при плавании брассом и выполнении хождения; имитация выпрыгивания.	15 мин, на бортике бассейна
1. Разминка в виде «горки»: 200 м кроль + 100 м на спине + 100 м брасс + 200 м кроль, отдых 1 мин.	С акцентом внимания на свободе движений, технике плавания и дыхания
2. Плавание с помощью движений ногами каждым способом.	4x50 м
3. Упражнения в комбинации способов передвижения и специальных приемов игрового плавания типа: переход от плавания на груди кролем к плаванию на спине и т.д. То же, используя другие способы передвижения и их комбинации между собой и со специальными приемами игрового плавания	200 м
4. Упражнения, направленные на освоение техники выпрыгивания из воды с выносом одной и двух рук вверх	10 мин
5. Передача – прием ватерпольных мячей в группах по 3-4 человека.	10 мин

<p>6. Выполнение основного броска по воротам после ведения мяча, после передачи партнером на воду, после выполнения комплекса специальных приемов игрового плавания в движении в сочетании со способами передвижения типа: плавание на месте – старт – ватерпольный кроль – переворот – треджен на спине – переворот – ватерпольный кроль – остановка – поднимание мяча с воды подхватом – основной бросок по воротам, хождение – старт – ватерпольный кроль – остановка – поднимание мяча с воды подхватом – перемещения с мячом в руке и ложный замах – бросок по воротам.</p>	30 мин
--	--------

Таблица 33

Учебно-тренировочное занятие № 3

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
	45 мин, в зале
<p>1. Ходьба обычная, ускоренная. «Салки» в ходьбе: во время ходьбы рассчитать занимающихся на 1-й и 2-й. Первые номера в парах – водящие. Играющие в парах расходятся по залу и по сигналу тренера начинают игру.</p>	<p>Перемещаться приставными шагами. Осаленный игрок становится водящим</p>
<p>2. Бег обычный, по зрительному сигналу: тренер поднял правую руку вверх – перемещение правым боком вперед приставными шагами; левую руку вверх – левым боком приставными шагами; обе руки вверх – без спиной вперед.</p>	<p>Распределение времени на конкретные упражнения определяется тренером</p>
<p>3. По звуковому сигналу (свисток): 1 свисток – имитация выпрыгивания вверх, из положения плавания на месте, с выносом правой руки; 2 свистка – то же с выносом левой руки (для вратарей в обоих случаях с выносом двух рук); 3 свистка – бег с ускорением 3-5 м.</p>	

4. Упражнения с ватерпольными мячами в движении (ведение мяча в беге ударом о площадку, передачи мяча из руки в руку и вокруг туловища, броски в движении по мишени или щиту – макету ватерпольных ворот, ходьба в полуприседе с перекладыванием мяча под правой и левой ногой, передачи друг другу в движении и т.д.	
5. Упражнения, имитирующие технику выполнения осваиваемых приемов владения мячом (броски назад, прямой рукой «Боковой», толчок мяча простой и с подбрасыванием) и подводящие упражнения с мячом.	
6. Упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики для укрепления мышц туловища, плечевого пояса, ног.	
	45 мин, в бассейне
1. Разминка 3x100 м	300 м
2. Упражнения в комбинации способов передвижения и специальных приемов игрового плавания.	300 м
3. Упражнения, направленные на освоение техники выпрыгивания из воды и техники выполнения «отвала».	С использованием подводящих упражнений. Распределение времени на конкретные упражнения определяется тренером-преподавателем
4. Подводящие упражнения по освоению техники выполнения броска назад с места и толчка мяча.	
5. Передача – прием ватерпольных мячей в группах по 3-4 человека.	
6. Выполнение основного броска по воротам после ведения мяча, после выполнения комплекса специальных приемов игрового плавания в сочетании со способами передвижения.	

Учебно-тренировочные занятия № 4,5

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
Разминка, включающая упражнения, выполняемые на месте (прыжки с вращением рук вперед и назад; наклоны туловища вперед - назад, в стороны; вращение рук вперед, назад, навстречу одна другой; имитация движений руками при плавании различными способами; приседания с исходным положением стоп, характерным движением ногами при плавании брассом и выполнении хождения; имитация движений при выпрыгивании из воды из положения плавания на месте, лежа на воде и в движении при выполнении отвала; прием - передача ватерпольных мячей; имитация техники выполнения бросков маховым движением назад, прямой рукой - боковой и толчком)	15 мин на бортике бассейна
	В воде
1. Комплексное плавание с умеренной интенсивностью 5x100 м с интервалом 30 с	Акцент внимания на технике плавания и на том, чтобы продвижение от гребков не снижалось, поддерживалась равномерная скорость плавания от повторения к повторению
2. 6x75 м – упражнения для совершенствования техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс	50 м подводящее техническое упражнение + 25 м плавание данным способом с полной координацией движений
3. Упражнения в комбинации способов передвижения и специальных приемов игрового плавания.	7 мин

4. Упражнения, направленные на освоение техники выпрыгивания и техники выполнения «отвала».	15 мин Упражнения по обучению подбираются тренером в зависимости от уровня подготовленности занимающихся
5. Упражнения в приеме - передаче ватерпольного мяча.	15 мин
6. Подводящие упражнения по освоению техники выполнения броска назад с места, бокового броска и толчка мяча.	15 мин
7. Выполнение основного броска по воротам после выполнения комплекса, специальных приемов игрового плавания в сочетании со способами передвижения.	15 мин

Таблица 35

Учебно-тренировочные занятия № 6

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
	45 мин в зале
1. Упражнения на внимание игра «Группа смирно»	
2. Разминка с использованием ходьбы обычной и ускоренной, окрестным шагом, правым и левым боком вперед, на носках – руки на поясе, в полуприседе, бег обычный с поворотом кругом и бег спиной вперед; передвижение приставными шагами – четыре приставных шага правым боком вперед, четыре – левым прыжки на правой, левой, обеих ногах с продвижением вперед с круговыми движениями руками вперед, назад и т.д.	
3. Упражнение с легкими гантелями на гибкость и силу преимущественно для плечевого пояса и рук.	
4. Общеразвивающие упражнения с резиновыми амортизаторами.	
5. Упражнения с ватерпольными мячами.	
6. Игра в ручной мяч по упрощенным правилам.	
	45 мин в бассейне

1. Плавательная разминка.	400 м
2. Эстафета – ведение мяча 4х25 м	100 м; в группах по 3 человека
3. Разминка с мячами.	
4. Двусторонняя игра.	С анализом возникающих игровых ситуаций.

Направленность блока – специальная физическая и техническая подготовка

Основные задачи:

- Повышение уровня плавательной подготовленности.
- Обучение и совершенствование техники владения мячом.

Таблица 36

Учебно-тренировочные занятия № 7

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
Беседа на тему: основы методики обучения и тренировки, виды подготовки ватерполистов.	30 мин в аудитории
Прогулка на лыжах или в зале круговая тренировка с использованием бега, упражнений с резиновыми амортизаторами, набивными и ватерпольными мячами, упражнения в упоре лежа на скамейке и др.	60 мин на местности или в зале в зависимости от погодных условий

Таблица 37

Учебно-тренировочные занятия № 8,10

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
	90 мин в бассейне
1. Разминка: 2х100 м комплексное плавание + 200 м (25 м ватерпольный кроль + 25 м кроль на груди)	400 м

2. Прием - передача мяча на месте и в движении (хождении) правым боком, левым боком, вперед и назад.	
3. 10x50 м упражнения по совершенствованию техники способов передвижения ватерполистов.	500 м
4. Упражнения по освоению и совершенствованию техники владения мячом: броски, выполняемые маховым движением (основной, бросок назад – «задний», бросок прямой рукой — «боковой», со спины, кистью).	Конкретные упражнения подбираются тренером индивидуально
5. Упражнения по освоению и совершенствованию техники бросков, выполняемых толчковым движением (простой толчок мяча, толчок с подбрасыванием мяча).	Акцент внимания на технику выполнения технических действий с мячом
6. Упражнения по освоению техники приемов обороны.	
7. Упражнения по совершенствованию техники выполнения бросков по воротам в комбинации способов передвижения, специальных приемов игрового плавания и приемов техники владения мячом.	
8. 12x50 м упражнения по совершенствованию техники спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс.	600 м
9. Упражнения на точность выполнения основного броска.	В игровой форме

Таблица 38

Учебно-тренировочное занятие № 9,11

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
	90 мин
1. Разминка в движении.	
2. Упражнения с резиновыми шнурами для совершенствования основных элементов техники гребка руками.	
3. Упражнения с ватерпольными мячами по закреплению техники выполнения бросков, выполняемых маховым и толчковым движениями.	

1. 2x100 м комплексное плавание + 4x50 м плавание с помощью движений ногами всеми способами.	400 м
2. 12x50 м упражнения по совершенствованию техники плавания способами кроль, брасс, дельфин.	600 м
3. 2x300 м кроль на груди + брасс, интервал 30 сек	С акцентом внимания на технике плавания
4. Упражнения по совершенствованию техники передачи и приема мяча.	
5. Упражнения по совершенствованию техники выполнения бросков по воротам в комбинации способов передвижения, специальных приемов игрового плавания и различных приемов техники владения мячом.	Акцент внимания на технике выполнения приемов с мячом

Таблица 39

Учебно-тренировочные занятия № 9,11

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
	90 мин
1. Разминка в движении.	
2. Упражнения с резиновыми шнурами для совершенствования основных элементов техники гребка руками.	
3. Упражнения с ватерпольными мячами по закреплению техники выполнения бросков, выполняемых маховым и толчковым движениями.	
1. 2x100 м комплексное плавание + 4x50 м плавание с помощью движений ногами всеми способами.	400 м
2. 12x50 м упражнения по совершенствованию техники плавания способами кроль, брасс, дельфин.	600 м
3. 2x300 м кроль на груди + брасс, интервал 30 сек	С акцентом внимания на технике плавания
4. Упражнения по совершенствованию техники передачи и приема мяча.	
5. Упражнения по совершенствованию техники выполнения бросков по воротам в комбинации способов передвижения, специальных приемов игрового плавания и различных приемов техники владения мячом.	Акцент внимания на технике выполнения приемов с мячом

Учебно-тренировочное занятие № 12

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
1. Разминка с использованием ходьбы, бега, упражнений в движении, различных вращениях руками, упражнений на внимание.	В зале
2. Спортивно-вспомогательная гимнастика (акробатические упражнения на матах).	
3. Игра в мини-баскетбол или гандбол по упрощенным правилам.	
1. Разминка – плавание способами передвижения ватерполистов: 25 м ватерпольный кроль + 25 м треджен + 25 м ватерпольный кроль на спине + 25 м треджен на спине	6 мин
2. Упражнения по совершенствованию техники способов передвижения и специальных приемов игрового плавания.	
3. Упражнения с ватерпольными мячами по совершенствованию техники владения мячом и тактических взаимодействий типа: выход двух нападающих против одного обороняющегося и вратаря и реализации данного вида численного превосходства.	
4. Двусторонняя игра с задачей и заданиями, стимулирующими применение изученных приемов техники владения мячом	

Учебно-тренировочное занятие № 13

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
1. Разминка: 400 м плавание кролем (последние 25 м в каждом 100 м проплываются ватерпольным кролем)	С акцентом на технике плавания
2. Упражнения по совершенствованию техники плавания способами брасс, на спине, баттерфляй, отдых 30-45 сек.	6x100 м
3. Плавание 4x50 м интервал 30 сек; 50 м как 25 м кролем на груди + 25 м ватерпольным кролем.	С акцентом внимания на технике и ускорении при плавании ватерпольным кролем
4. Плавание 2x200 м брассом, отдых интервал 1 мин	С акцентом внимания на технике плавания

Учебно-тренировочные занятия № 14,16

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
	45 мин на спортивной площадке
1. Разминка с использованием ходьбы, бега, упражнений в движении, различных вращений руками, упражнений на гибкость, упражнений на внимание.	
2. Круговая тренировка.	По программе контрольных испытаний по ФП на суше
3. Игра в футбол.	
	45 мин в бассейне

1. Разминка: комплексное плавание + плавание с чередованием кроля и ватерпольного кроля с тредженом.	Чередование через 25 м
2, Упражнения в сочетании различных способов передвижения и специальных приемов игрового плавания, выполняемых с мячом.	Проход и смена технических приемов и способов осуществляется по сигналу, поданному тренером-преподавателем, - звуковому или зрительному
3. Упражнения по совершенствованию техники специальных приемов игрового плавания.	Конкретные упражнения подбираются тренером индивидуально
4. Упражнения по совершенствованию техники бросков, выполняемых маховым движением (основной бросок в движении; броски назад, прямой рукой, со спины, кистью).	
5. Упражнения по совершенствованию техники толчков (толчок простой, толчок с подбрасыванием мяча).	
6. Упражнения по совершенствованию техники бросков по воротам.	

Таблица 43

Учебно-тренировочные занятия № 15,17

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
	90 мин в бассейне
1. Плавательная разминка 3x100 м: комплексное плавание + кроль + комплексное плавание.	С акцентом внимания на технике плавания
2. Плавание 5x50 м, чередуя способы баттерфляй, на спине, брасс, кроль; интервал 30 с	250 м
3. Плавание 6x50 м с помощью движений рук, чередуя способы кроль, на спине, брасс.	300 м, с надувным кругом между ног

4. 600 м кроль.	На второй половине дистанции сохранить оптимальную длину гребка. Акцент на технике плавания
5. Ускорение кролем со старта.	50 м
6. Упражнение «Игра в одни ворота с хода с подменной мест». Тройка игроков располагается на расстоянии 10-15 м от ворот, в линию на расстоянии 4-5 м друг от друга. Мяч у игрока, стоящего справа. По сигналу все начинают плыть к воротам. Участник, стоящий справа, начинает движение по диагонали налево, участник, стоящий слева, плывет по диагонали направо, центральный игрок продвигается прямо на ворота. Игрок, плывущий с мячом с правого фланга на левый, передает мяч игроку направо, а тот в свою очередь делает передачу центральному, который завершает движение и производит бросок по воротам.	После выполнения упражнения игроки меняются местами.
7. Участники делятся на пары (нападающий и защитник). Одна пара занимает место под воротами, все остальные в центре поля. У одного из игроков нападающих мяч, который он бросает игроку под ворота на свободное место и сам начинает движение в сторону ворот. Игрок под воротами должен из-под защитника сделать передачу выходящему партнеру и тот завершает комбинацию броском по воротам.	После нескольких повторений пара под воротами заменяется другой
8. Участники делятся на пары, которые располагаются в районе центра поля. По сигналу тренера или по команде одного из участников они начинают движение к воротам на расстоянии 4-5 м друг от друга. Во время движения партнеры делают на ходу 3-4 передачи мяча различными способами. Подойдя в 4-х метровую зону, один из участников, находящийся в более выгодном положении, совершает бросок по воротам.	При выполнении упражнения передачи мяча и завершающийся бросок должны осуществляться без прекращения движения.

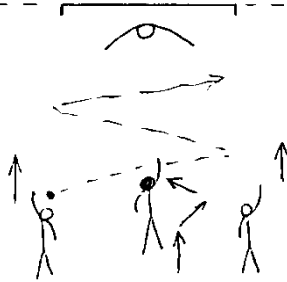
<p>9.</p>  <p>Участники делятся на тройки (два нападающих и один защитник), которые располагаются в центре поля. Один из нападающих владеет мячом. По сигналу преподавателя игроки начинают движение в сторону ворот. Задача нападающих, не прекращая движение и осуществляя передачи мяча друг другу, завершить комбинацию броском по воротам из 4-х метровой зоны. Задача защитника помешать передачам мяча и осуществлению броска.</p>	<p>После нескольких повторений игроки меняются амплуа.</p>
--	--

Таблица 44

Учебно-тренировочное занятие № 18

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
1. Плавание с последовательным чередованием (через 25 м) способов передвижения + плавание кролем в координации.	300 м +200 м
2. Эстафета - 4x25 м ведение мяча.	100 м
3. Упражнения по совершенствованию техники приема-передачи мяча в группах по 3-4 человека в различном направлении.	Конкретные упражнения подбираются тренером
4. Упражнения по совершенствованию техники бросков по воротам, выполняемых маховым и толчковым движением.	
5. Техничко-тактические упражнения по совершенствованию изученных технических приемов и тактических взаимодействий.	
6. Подготовка судейского оборудования и инвентаря, выполнение обязанностей судей-секундометристов при проведении соревнований среди занимающихся других возрастных групп.	По плану судейской и инструкторской практики

4.3.3.3. Примерная схема тренировочных заданий учебно-тренировочных групп 3 года обучения приведена в таблицах 45-47

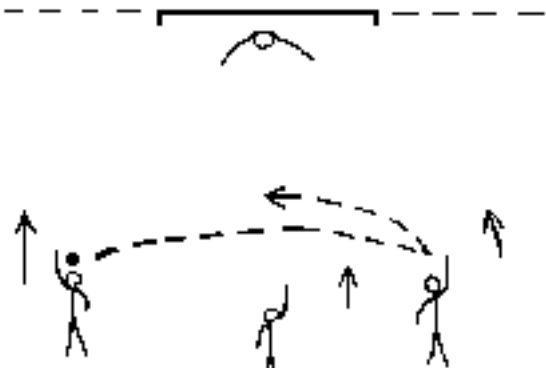

Основные задачи учебно-тренировочного занятия № 1

- Развитие специальной плавательной выносливости.
- Совершенствование навыков техники выполнения основного броска и броска толчком мяча.
- Обучение действиям групповой тактики наступления: тремя нападающими против двух защитников и вратаря.
- Совершенствование позиционного нападения 4х4.

Таблица 45

Учебно-тренировочное занятие № 1

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
В зале	
1. Разминка, включающая общеподготовительные и специальные упражнения, выполняемые на месте и в движении	5 мин
2. Прием-передача ватерпольных мячей в различных направлениях и на различные расстояния; броски на точность попадания.	15 мин
В бассейне	45 минут
I. Плавательная подготовка	
1) Комплексное плавание.	200 м
2) Кроль 5х200 м, отдых 45 с, первые 4 отрезка - в умеренном темпе, 5-й - быстро	С акцентом внимания на технике плавания
3) Плавание при помощи движений ног брассом.	200 м
4) Кроль. 10х50 м, первые 8 отрезков – в умеренном темпе, последние – быстро	С акцентом внимания на технике плавания
II. Совершенствование навыков техники выполнения основного броска и толчка мяча:	
1) Прием – передача мяча основным броском на месте.	

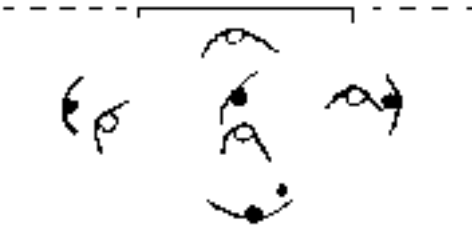
2) Передача мяча в парах, в движении, толчком мяча на ход партнеру.	
3) Выполнение основного броска по воротам с 5 м после ведения мяча.	
4) Выполнение толчка мяча по воротам после ведения мяча.	
III. Обучение групповым взаимодействиям трех нападающих при атаке против двух защитников и вратаря	Упражнения выбираются тренером-преподавателем, исходя из конкретных условий и задач
<p>а)</p>  <p>Участники разделяются на тройки, которые располагаются в центре поля. По сигналу тренера-преподавателя или одного из участников группа начинает движение к воротам. Во время движения участники выполняют передачи мяча друг другу на ход. Приблизившись к 4-х метровой зоне, один из участников, находящийся в наиболее выгодном положении, совершает бросок по воротам.</p>	Передачи мяча и завершающийся бросок должны выполняться без прекращения движения
<p>б)</p>  <p>Участники разделены на группы по 5 человек (3 нападающих и 2 защитника), нападающие и защитники занимают место в 3-4 метрах около ворот.</p>	Задача нападающих, выполнив несколько передач, произвести бросок по воротам в наиболее выгодный момент. Задача защитников – оказывать помеху бросками, перехватывать мяч.


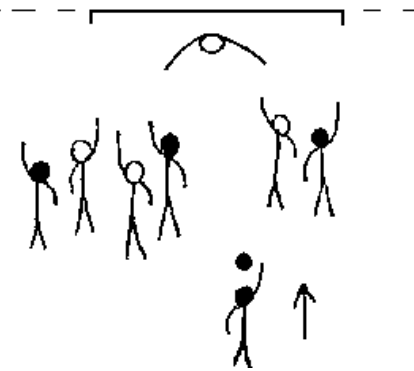
<p>в)</p>  <p>Участники разделены на группы по 5 человек (3 нападающих и 2 защитника). Двое нападающих и двое защитников располагаются под воротами, третий нападающий с мячом занимает место в центре поля и по сигналу тренера начинает движение к воротам.</p>	<p>Задача нападающих с хода реализовать численное преимущество. Задача защитников воспрепятствовать реализации численного преимущества и контратаковать.</p>
<p>г)</p>  <p>Участники разделены на группы по 5 человек (3 нападающих и 2 защитника), которые располагаются в центре поля. Один из нападающих владеет мячом. По сигналу участники начинают движение к воротам.</p>	<p>Задача нападающих, осуществляя передачи мяча друг другу, вывести на завершающий бросок партнера, находящегося в наиболее выгодном положении. Задача защитников воспрепятствовать реализации численного превосходства.</p>
<p>IV. Игровые упражнения в одни ворота. Группа делится на четверки, которые меняются через определенные интервалы времени, попеременно выполняя функции нападающих и обороняющихся</p>	

Основные задачи учебно-тренировочного занятия № 2:

- Развитие специальных скоростных качеств.
- Совершенствование навыков техники выполнения основного броска и броска назад в движении.
- Совершенствование навыков групповых тактических взаимодействий при численном превосходстве нападающих (4х3).
- Совершенствование навыков групповых тактических взаимодействий при численном равенстве игроков.

Учебно-тренировочное занятие № 2

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
Разминка: 2x200 м комплексное плавание, плавание кролем на груди.	400 м, с акцентом на технику плавания
I. Плавательная подготовка:	
1) Кроль 8x50 м	отдых 30 с
2) Плавание при помощи движений ног брассом, 25 м одновременная работа + 25 м попеременная	300 м
3) Ватерпольный кроль.	4x25 м
II. Совершенствование техники выполнения основного броска и броска назад в движении:	
1) Прием-передача мяча в группах на месте основным броском.	
2) Прием-передача мяча в группах на месте броском назад.	
3) Выполнение основного броска по воротам после движения и отвала вдоль ворот с паса на руку.	
4) То же упражнения в парах нападающий – защитник.	
5) Выполнение броска назад после ведения мяча в движении вдоль ворот.	
III. Совершенствование навыков групповых тактических взаимодействий при численном превосходстве наступающих:	
<p>a)</p>  <p>Участники разделены на группы по 7 человек (4 нападающих и 3 защитника). Нападающие занимают место под воротами, придерживаясь расстановки 3x1 или 2x2.</p>	<p>Задача нападающих после выполнения нескольких передач произвести бросок по воротам в наиболее выгодный момент. Задача защитников воспрепятствовать реализации численного превосходства.</p>

<p>б)</p>  <p>В группах из 7 человек три пары игроков (нападающий–защитник) занимают позиции около ворот. Четвертый нападающий, владеющий мячом, располагается в районе центра поля и по сигналу начинает движение к воротам.</p>	<p>Задача нападающих с хода реализовать численное преимущество. Задача защитников воспрепятствовать реализации численного преимущества и контратаковать.</p>
<p>в)</p>  <p>Четверо нападающих, один из которых владеет мячом, и трое обороняющихся располагаются в районе центра поля. По сигналу игроки начинают движение к воротам.</p>	<p>Задача нападающих, осуществляя передачи мяча, разыграть «лишнего» игрока, произведя бросок по воротам в наиболее выгодный момент и с наиболее выгодной позиции. Задача защитников воспрепятствовать реализации численного преимущества.</p>
<p>IV. Совершенствование навыков групповых тактических взаимодействий при численном равенстве игроков — игра в одни ворота</p>	<p>Конкретная задача для нападающих по организации атакующих действий и стимуляции применения определенных технических приемов</p>

Основные задачи учебно-тренировочного занятия № 3:

- Развитие скоростной плавательной выносливости.
- Развитие специальных скоростно-силовых качеств.
- Совершенствование техники владения мячом.
- Совершенствование навыков групповых тактических взаимодействий.

Учебно-тренировочное занятие № 3

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
Разминка: 3х200 м комплексное плавание, кроль на груди, брасс	600 м
I. Плавательная подготовка:	
1) Кроль 12х50м	отдых 30-45 с
2) Плавание при помощи движений ногами брассом	200 м
3) Плавание тредженом и на боку, чередуя через 25 м	200 м
4) Эстафетное плавание поперек бассейна, транспортировка партнера.	По 4 повторения
II. Совершенствование техники владения мячом:	
1) Прием-передача мяча на месте и в движении.	
2) Выполнение основного броска по воротам после движения.	
3) Выполнение бросков по воротам, используя различные приемы техники владения мячом: бросок назад с места, в движении, с предварительной ловлей мяча, боковой бросок, толчки мяча, переводы.	Акцент на технику выполнения
III. Совершенствование групповых тактических взаимодействий в игровых упражнениях:	
1) Игровые упражнения при численном превосходстве атакующих 2х1, 3х2, 4х3.	С разбором возникающих игровых ситуаций
2) Упражнение «контроль мяча».	
3) Игровые упражнения в одни ворота по совершенствованию технико-тактической подготовки.	С определением конкретных способов и постановкой определенных технико-тактических задач

4.3.3.4. Примерная схема тренировочных заданий учебно-тренировочных групп 4 года обучения приведена в таблицах 48-50.

Основные задачи учебно-тренировочного занятия № 1:

- Развитие ловкости.

- Развитие специальной плавательной выносливости.
- Совершенствование техники владения мячом.
- Совершенствование технической подготовленности в условиях единоборства.

Таблица 48

Учебно-тренировочное занятие № 1

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
В зале	
1) Ходьба: обычная, окрестным шагом, правым, левым боком, вперед, на ногах – руки на поясе, в полуприседе.	
2) Упражнения на внимание, комбинируя повороты с ходьбой: три шага вперед – поворот – налево; четыре шага вперед – поворот налево, три шага вперед – поворот кругом.	
3) Бег: обычный, с поворотом кругом, спиной вперед; бег с различной частотой шагов, синхронный бег по разметкам с точной постановкой ступни.	Наступать на разметку, ставя ступни у линии
4) Передвижение приставными шагами – четыре приставных шага правым боком вперед, четыре – левым.	
5) Прыжки на правой, левой, обеих ногах с продвижением вперед с круговыми движениями руками.	
6) Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, баскетбольного владения мяча.	Выполнять интенсивно
7) Во время движения шагом круги руками вперед, назад.	
8) На каждый шаг наклоны вперед, касаясь руками пола.	
9) Повороты туловища налево, направо (в сторону шага).	
10) Шаг левой, приставить правую – присед, руки вперед. Шаг правой, приставить левую – присед, руки вверх.	

11) Подскоки на двух ногах с хлопками руками вверх, вниз, за спиной. После прыжков бег с переходом на ходьбу.	
12) Баскетбольное ведение одновременно и попеременно правой и левой рукой двух мячей (стоя на месте, в движении вперед, назад и вокруг своей оси).	
13) Ловля мяча после кувырка (серии кувырков) вперед, назад, с попаданием в цель.	
14) Упражнения в парах:	
а) прием-передача правой и левой рукой попеременно (одновременно) двух мячей основным броском;	
б) прием-передача мячей правой рукой с одновременной передачей по различным траекториям;	
в) передача мяча правой рукой на левую руку партнера с одновременным приемом мяча на левую руку; (то же в другую сторону)	мяч, принятый левой рукой, перебрасывается на правую
г) один игрок стоит на расстоянии 3 м лицом к стене, другой у него за спиной на расстоянии 1,5 м — бросок мяча в стену и ловля отскакивающего мяча.	бросок производит один партнер, прием другой
15) Метание мяча по внезапно появляющейся движущейся цели.	
16) В четверках, двумя мячами: передача правой рукой в левую (правую) сторону, то же левой рукой; смена направления через 4, 2, 1 передачу; выполнение передачи мяча левой рукой партнеру влево, правой рукой партнеру вправо; прием-передача мячей – один мяч по часовой стрелке, другой «гуляет» в любом направлении; выполнение передачи мяча одному из партнеров, в задачу которого входит принять мяч и сделать передачу игроку без мяча, но не тому, от кого была принята последняя передача (со сменой «диспетчера»).	Добиваться внимательного выполнения упражнений занимающимися

<p>17) В группах, стоя по кругу (количество мячей из расчета один мяч на двух игроков), передача мяча партнеру влево (вправо); через одного игрока влево, вправо (при условии равного количества мячей у обеих групп); попеременная передача влево, вправо, меняя направление через определенное количество передач; один игрок в центре с мячом осуществляет передачу мяча по кругу вправо, влево с партнерами, стоящими в кругу, остальные мячи (по количеству участников) передаются по кругу.</p>	
<p>18) Метание мячей в цель с элементами соревнования, включение элементов ведения, приема, передачи и бросков в эстафету.</p>	
<p>В бассейне</p>	
<p>Разминка 3x200 м — комплексное плавание, кроль (одними ногами), брасс.</p>	<p>600 м</p>
<p>1) Кроль 5x100 м</p>	<p>отдых 30 с</p>
<p>2) Плавание при помощи движений ног брассом, 25 м попеременная работа + 25 м одновременная.</p>	<p>200 м, последнее повторение</p>
<p>3) Кроль 5x100 м.</p>	<p>отдых 30 с</p>
<p>4) Прием-передача мяча в парах: основным броском на месте (расстояние 2 м); с постепенным изменением расстояния до 8 м; с движением правым боком вперед, левым боком вперед, грудью вперед, спиной вперед.</p>	
<p>5) Прием-передача мяча в четверках (два мяча влево, вправо; со сменой направления через определенное количество передач.</p>	
<p>6) Передача мяча броском прямой рукой влево; броском назад в право, стоя вполоборота к партнеру; прием мяча левой рукой и передача толчком мяча с подбрасыванием; прием мяча правой рукой и передача простым толчком мяча.</p>	<p>Подбор конкретных упражнений, исходя из задач занятия</p>
<p>7) Выполнение броска по воротам после ведение мяча: основным броском (поднимание мяча с воды надхватом с поворотом кисти); броском прямой рукой (боковым); толчком мяча.</p>	

8) Выполнение броска по воротам после приема передачи мяча от партнера: основным броском после отвала; броском назад с предварительной ловлей мяча; выполнение переводов мяча.	
9) В парах нападающий – защитник: выход на ворота с мячом и бросок по воротам (фора 1 м); проход к воротам – освобождение в движении и получение мяча для броска по воротам от партнера, расположенного на месте центрального нападающего; то же с получением мяча с флангов.	

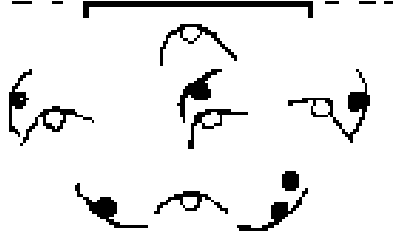
Основные задачи учебно-тренировочного занятия № 2:

- Развитие специальной плавательной выносливости.
- Совершенствование техники владения мячом.
- Совершенствование индивидуальных тактических действий наступления и обороны.
- Освоение и совершенствование групповых тактических взаимодействий при численном превосходстве.

Таблица 49

Учебно-тренировочное занятие № 2

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
1) Комплексное плавание.	400 м
2) Плавание при помощи движений ног (кролем + брассом).	2x200 м
3) Плавание кролем 8x100 м, отдых 45 сек	
4) Прием-передача мяча в группах: основным броском, боковым броском, броском назад, толчком мяча.	По сигналу тренера изменяется способ выполнения и направление передачи
5) Эстафетное ведение мяча (поперек поля) по 4 отрезка	С выполнением толчка мяча при передаче эстафеты партнеру

<p>4) Встречное движение партнеров по сигналу тренера. Защитник начинает движение с линии ворот, нападающий с мячом с линии 10 м от ворот.</p>	<p>Задача нападающего – выбрать момент и произвести бросок по воротам, задача защитника - сблокировать бросок, сблизившись с нападающим</p>
 <p>5) Участники разделены на четверки: два нападающих, два защитника. Мяч у нападающих, один из которых получает фору 1, 5-2 м.</p>	<p>Задача нападающих, начав движение к воротам, от центра поля с ходу реализовать полученное преимущество. Задача защитников воспрепятствовать реализации</p>
 <p>6) Пять нападающих владеют мячом и располагаются у ворот соперника по схеме 3x2, четверка защитников располагается под своими воротами по схеме 3x1.</p>	<p>Задача нападающих, выполняя передачи, выбрать наиболее выгодный момент и выполнить бросок по воротам из наиболее выгодного положения. Задача защитников воспрепятствовать реализации численного превосходства</p>
<p>7) То же упражнение выполняется в движении от центра поля.</p>	<p>С задачей реализации численного преимущества, с хода или через 10 с после расстановки под воротами</p>
<p>8) Игра в одни ворота 5x5 с контратакой обороняющихся до ворот соперника</p>	

Основные задачи учебно-тренировочного занятия № 3:

– Развитие скоростных возможностей.


– Совершенствование групповых тактических взаимодействий при численном превосходстве.

– Совершенствование тактических действий по преодолению прессинга.

Таблица 50

Учебно-тренировочное занятие № 3

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
1) В зале комплекс общеразвивающих упражнений и упражнений на гибкость	
В бассейне	
Разминка кроль 400 м	
1) кроль 8x50 м	отдых 30 с
2) плавание, чередуя по 25 м способы брасс и плавание при помощи движений ног брассом	50 м 25м одновременно + 25м попеременно
3) кроль	4x25 м, отдых 1 мин.
4) Плавание, чередуя способы через 25 м: кроль на спине и треджен на спине	200 м
5) Прием-передача мяча на месте и в движении правым, левым боком вперед, лицом и спиной вперед.	
6) Выполнение броска по воротам после движения: отвал – пас на суку – основной бросок; проход с мячом – толчок мяча; проход с мячом вдоль ворот – бросок назад в движении; проход – переворот на спину – пас на руку – перевод мяча.	
7) Контратакующие действия пяти нападающих против четырех обороняющихся от ворот до ворот.	С задачей реализации численного превосходства

 <p>Шесть нападающих, владеющих мячом, располагаются у ворот соперника по схеме 4х2, пятерка защитников располагается у своих ворот, применяя зонную оборону по схеме 3х2.</p>	<p>Задача нападающих, выполняя передачи мяча, выбрать наиболее выгодный момент и выполнить бросок по воротам из наиболее выгодного положения. Задача защищающихся воспрепятствовать реализации численного превосходства</p>
<p>9) Игра в одни ворота 5х5. С ведением активно наступательных действий по преодолению обороны – «прессинга»</p>	

4.3.3.5. Примерная схема тренировочных заданий учебно-тренировочных групп 5 года обучения приведена в Таблицах 51-52.

Основные задачи учебно-тренировочного занятия № 1

- Развитие скоростно-силовых качеств
- Развитие гибкости.
- Развитие базовой выносливости.
- Совершенствование технико-тактической подготовленности.

Таблица 51

Учебно-тренировочное занятие № 1

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
В зале	
1) Ходьба: обычная, приставными шагами, на носках - руки на поясе, в полуприседе.	

2) Бег: обычный, приставными шагами, с поворотом кругом, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с ускорениями (по сигналу тренера), переход на шаг.	
3) Дыхательные упражнения.	
4) Комплекс общеразвивающих упражнений.	
5) Упражнения с набивными мячами: передача двумя руками от груди, из-за головы, снизу, в наклоне, ноги шире плеч, через сторону с поворотом туловища; передача двумя руками из-за головы, сидя ноги врозь, то же от груди; толчки мяча одной рукой от груди.	
6) Упражнения с отягощениями (гантелями, гримом штанги, тяжелоатлетическими блинами); упражнения для развития силы основных мышечных групп.	Конкретные упражнения подбираются, исходя из задач занятия
7) Упражнения у гимнастической стенки или с партнером для развития подвижности в плечевых суставах и суставах пояса верхних конечностей.	
8) Эстафета с элементами силовых упражнений и набивными мячами.	
В бассейне	
1) Комплексное плавание.	400 м
2) Плавание при помощи движений ног, чередуя через 100 м способы брасс и кроль.	400 м
1) Плавание кролем 2x800 м	Отдых 1 мин
2) Прием-передача мяча в группах по три-четыре игрока со сменой направления и способа передачи.	
3) Выполнение бросков по воротам в движении после выполнения обманных движений с применением «ложного» замаха.	
4) Выполнение бросков по воротам после единоборства, используя наиболее приемлемые для данной конкретной ситуации технические приемы.	Анализ возникающих ситуаций
5) Реализация численного превосходства в движении: три нападающих против двух защитников и вратаря	Третий защитник дает фору 3 метра
6) Реализация численного превосходства: шесть нападающих против пяти защитников и вратаря	
7) Выполнение 4-х метровых штрафных бросков	

Основные задачи учебно-тренировочного занятия № 2

- Развитие специальных скоростных возможностей.
- Совершенствование техники владения мячом в условиях единоборства.

– Совершенствование групповых тактических взаимодействий по преодолению зонной обороны.

– Совершенствование тактических взаимодействий по реализации численного превосходства и обороны в условиях численного меньшинства.

Таблица 52

Учебно-тренировочное занятие № 2

Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
В бассейне	
1) Комплекс общеразвивающих упражнений на суше.	
2) Комплексное плавание.	200 м
3) Кроль.	200 м инт. III
4) Плавание тредженом, 25 м на груди + 25 м на спине	200 м
1) Плавание кролем 8x20 м	инт V отдых 15 сек
2) Упражнение из 4-х серий 4x20, выполняется в парах: 20 и плавание с переключением вправо-влево + 30 м ходьба + 20 м плавание с выпрыгиваниями (2-4 раза) + 20 м транспортировка партнера (выполняется с мячами).	320 м
3) Эстафета – ведение мяча. Передача мяча при смене этапов осуществляется партнеру, плывущему на спине, пасом на руку	4x20 м
4) Техника владения мячом в группах: Две группы совершенствуют технику бросков по воротам, третья группа совершенствует технику приема-передачи мяча	
5) Проходы на ворота в парах и выполнение броска по воротам после получения мяча от центрального нападающего, расположенного перед воротами.	
6) Игровые упражнения в одни ворота бхб по совершенствованию различных вариантов взаимодействий нападающих, направленных на преодоление зонной обороны.	Конкретные тактические комбинации подбираются тренером

7) Игровые упражнения в одни ворота 6х5 по совершенствованию различных вариантов взаимодействий игроков атакующей стороны, направленных на реализацию численного превосходства и игроков обороняющейся стороны, направленных на нейтрализацию атакующих действий.	
---	--

4.4. Этап совершенствования спортивного мастерства

4.4.1. Основные учебно-тренировочные средства

Общая физическая подготовка

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

Специальная физическая подготовка

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

В воде.

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

Техническая подготовка

Используются упражнения, направленные на совершенствование всего арсенала техники водного поло, повышения ее стабильности, вариативности, надежности и эффективности в единстве с развитием уровня тактического мастерства, основных физических качеств и морально-волевой подготовленности ватерполистов.

Тактическая подготовка

Используются упражнения, направленные на дальнейшее развитие игрового мышления и творческой инициативы игроков, их проявления

в решении игровых задач групповых и командных тактических взаимодействий и комбинаций.

4.5. Этап высшего спортивного мастерства

4.5.1. Основные учебно-тренировочные средства

Общая физическая подготовка

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

Специальная физическая подготовка

Основу средств указанного вида подготовки составляют тренировочные упражнения плавательной подготовки.

К средствам специальной физической подготовки в воде относятся:

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

На суше.

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

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

Техническая подготовка

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

Тактическая подготовка

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

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

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

4.6. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план включает тематику теоретической подготовки ватерполистов разного возраста и квалификации. Ознакомиться с примерным учебно-тематическим планом по теоретической подготовке ватерполистов можно в приложении № 3 к данной Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «водное поло» основаны на особенностях вида спорта «водное поло» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «водное поло», по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «водное поло» учитываются Организациями, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

VI. Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие бассейна (25 м или 50 м);

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для спортивной подготовки ватерполистов представлен в Таблице 53.

Таблица 53

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (в соответствии с Приложением № 10 к ФССП по виду спорта «водное поло»)

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

9.	Лопатки для плавания	пар	15
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч ватерпольный утяжеленный (женский)	штук	3
12.	Мяч ватерпольный утяжеленный (мужской)	штук	3
13.	Мяч гандбольный	штук	1
14.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 1 кг)	штук	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 2 кг)	штук	2
16.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 3 кг)	штук	2
17.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 5 кг)	штук	1
18.	Мяч соревновательный для водного поло (юношеский)	штук	10
19.	Мяч соревновательный для водного поло (женский)	штук	10
20.	Мяч соревновательный для водного поло (мужской)	штук	10
21.	Мяч тренировочный для водного поло (женский)	штук	15
22.	Мяч тренировочный для водного поло (мужской)	штук	15
23.	Мяч тренировочный для водного поло (юношеский)	штук	15
24.	Мяч футбольный	штук	2
25.	Перекладина гимнастическая	штук	2
26.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	15
27.	Пояс для плавания с сопротивлением воды	штук	15
28.	Пояс утяжелительный	штук	5
29.	Разметка поля (дорожки)	комплект	1
30.	Резиновый амортизатор для воды	штук	5
31.	Резиновый амортизатор для суши	штук	15
32.	Свисток судейский	штук	4
33.	Секундомер электронный	штук	4
34.	Секундомер электронный стационарный (30 с)	штук	4
35.	Сетка для ворот	штук	4
36.	Сетка для мячей (стационарная)	штук	2
37.	Сетка заградительная	штук	4
38.	Скамейка гимнастическая	штук	2
39.	Сумка для мячей	штук	2
40.	Табло электронное (основное)	штук	1
41.	Тележка для мячей	штук	2
42.	Щит (макет ворот)	штук	2

обеспечение спортивной экипировкой (минимальный перечень в таблице 10);

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.

Организация должна иметь спортивное оборудование и инвентарь, в количестве не ниже установленного Приложением № 10 к ФССП.

6.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
8.	Плавки соревновательные	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
9.	Плавки тренировочные	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
10.	Полотенце	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
11.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
12.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
14.	Халат спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
15.	Шапочки для водного поло белые	комплект	на группу	1	1	2	1	2	1	2	1
16.	Шапочки для водного поло темные	комплект	на группу	1	1	2	1	2	1	2	1
17.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
18.	Шорты	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

(заполняются организацией в соответствии с кадровым ресурсом, установленным штатным расписанием)

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н;

- профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н;

- профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

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

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

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

Каждой Организации в Российской Федерации, рекомендовано иметь методический кабинет, оснащенный и постоянно пополняемый литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению учебно-

тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

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

Рекомендуемая для использования литература и официальные сайты:

1. Булгакова М.Ж. Плавание.– М.: Физкультура и спорт,1999.
2. Бомпа Т.О. Подготовка юных чемпионов.– М.: АСТ-Астрель,2003.
3. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки.–2-е изд. перераб. и доп.– Минск: Высш. школа,1980.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.– М.: Астрель,2003.
5. Система подготовки спортивного резерва/Под.ред. В.Г. Никитушкина.– М.,1993.
6. Чернов В.Н., Топышев О. П., Кочубей М.И. Особенности подготовки спортсменов-ватерполистов в тренировочных группах СШ.–М.: ГЦОЛИФК,1988.
7. Рыжак М.М. Техника игры ватерполиста. – М.: Физкультура и спорт ,1969.
8. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов.–М.: Владос,2002.
9. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений.– М.: Физкультура и спорт,1998.
10. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др. – М.: Академия, 2003.
11. Фролов С.Н., Чистова Н.А. Водное поло. Спортивная подготовка. Начальный этап. Учебное пособие–М.: Проспект,2022.–176 с.
12. Абдукадырова Ж.Р. Модельные характеристики общей и специальной работоспособности ватерполистов высокого класса / Ж.Р. Абдукадырова. – АлмаАта.: Сб. науч. Ст, 1988. – с. 20-25.
13. Штеллер И.П. Водное поло. М.: Физкультура и спорт, 1981.

14. Колосов Ю.В. Подготовка ватерполиста. Учебное пособие. Москва 2003.
15. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
16. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
17. Храпов В.И. Водное поло / В.И. Храпов, Г.В. Осипов, Т.В. Ковалева. – СПб.: 1999.
18. Водные и подводные виды спорта / М.Н. Максимова, С.Н. Фролов, О.И. Попов; ред. Н.Ж. Булгакова. – Москва : ТВТ Дивизион, 2020.
19. Нестерков, В. В. Водное поло : учебное пособие / Ю.Ф. Скворцов; В.В. Нестерков. – Малаховка : МГАФК, 1998. – 132 с.
20. Григорьев, А.А. Водное поло : учеб.-метод. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению 49.03.01 (034300.62) «Физическая культура» / А.А. Григорьев. – Иркутск : ООО «Мегапринт», 2014. – 126 с.
21. Плавание. Кроль на груди : учеб. пособие / М.В. Зуева, С.Н. Герасимов, А.К. Зырянова, П.Б. Гречанов. – Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2020. – 86 с.
22. Спортивное плавание: путь к успеху. В 2 кн. Кн. 2 (для СПО) / ред. В.Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2012. – 544 с
23. Плавание: учебное пособие / Ю.Ф. Скворцов, Л.С. Малыгин, Е.Л. Фаворская, А.В. Назаров, А.Ю. Александров – Малаховка: МГАФК, 2001 – 120 с.
24. Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности: учебно-методическое пособие / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская, Д.А. Лаврентьева – Малаховка: МГАФК, 2014.– 125 с.
25. Фролов, С.Н. Многолетняя спортивная тренировка в водном поло (этап спортивной специализации) : учеб. пособие / Н.А. Чистова; С.Н. Фролов – Москва : РГУФКСМиТ, 2018. – 116 с.
26. Булгакова, Н.Ж. Игры на воде для обучения и развлечения: метод. рекомендации / Н.Ж. Булгакова.– Москва : Спорт, 2016 – 71 с.
27. Современные аспекты спортивной тренировки в плавании за рубежом: [науч.-метод. пособие] / Ю.В. Корягина, В.А. Аикин; Сиб. гос. ун-т физ. Культуры и спорта – Омск: Изд-во СибГУФК, 2015 –33 с.

Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://www.minsport.gov.ru> – официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. <https://edu.gov.ru/> – официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации.
3. <http://www.consultant.ru> – компьютерная справочная правовая система «Консультант Плюс».

4. <http://www.rusada.ru> – официальный сайт Ассоциации Российского антидопингового агентства «РУСАДА»).

5. <https://waterpolo.ru/> – официальный сайт Общероссийской общественной организации «Федерация водного поло России».

6. <http://www.wada-ama.org> – официальный сайт Всемирного антидопингового агентства.

7. <http://www.roc.ru/> – официальный сайт Олимпийского комитета России.

8. <http://www.olympic.org/> – официальный сайт Международного олимпийского комитета.

Приложения

Приложение № 1
к Организационно - методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «водное поло»

Примерный 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	10	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5	2	3	3	4	5
1.	Общая физическая подготовка	116	146	93	118	110	118
2.	Специальная физическая подготовка	54	68	90	94	122	190
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	10	42	54	132
4.	Техническая подготовка	26	37	212	336	356	385
5.	Тактическая подготовка, теоретическая,	35	54	100	216	240	346

	психологическая подготовка						
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5	8	10	15
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	10	18	44	62
Общее количество часов в год		234**	312**	520**	832**	936**	1248**

**минимальные показатели общего количества часов в год по всей строке «Общее количество часов в год»

Приложение № 2
к Организационно -
методическим рекомендациям
к примерной дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки по
виду спорта «водное поло»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Количество участников	Ответственный за проведение
1.	Профориентационная деятельность			
1.1.	Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи или помощника секретаря спортивных соревнований	В течение года	10 человек	Тренер-преподаватель по назначению
1.2.	Проведение учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя	В течение года	10 человек	Тренер-преподаватель по назначению
2.	Здоровьесбережение			
2.1.	Беседа на тему: «Здоровый образ жизни» посвященный Всемирному дню здоровья	апрель	20 человек	Руководитель Организации
2.2.	Питание спортсмена, режим питания	ежеквартально	20 человек	Тренер-преподаватель по назначению
2.2.	Как регулировать свое эмоциональное состояние	ежеквартально	20 человек	Тренер-преподаватель по назначению
3.	Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Товарищеская встреча, приуроченная к Дню защитника отечества	1 раз в год	30 человек	Тренер-преподаватель по назначению
3.2.	Межрегиональный турнир среди юношеских команд России, посвященный «Дню Победы» и памяти участника ВОВ ЗТР по водному поло И.И. Гладилина, среди юношей и девушек 2011-2012 г.р.	май	100 человек	Тренер-преподаватель по назначению
3.3.	Тематический квиз, приуроченный к празднованию Дня России (12 июня)	июнь	10-15 человек	Тренер-преподаватель по назначению
3.4.	Тематический квиз, приуроченный Дню Государственного флага	август	15 человек	Тренер-преподаватель по назначению

	Российской Федерации (22 августа)			
3.5	Тематический квиз, приуроченный Дню народного единства (12 ноября)	ноябрь	15 человек	Тренер-преподаватель по назначению
3.6.	Тематический квиз, приуроченный Дню Конституции (12 декабря)	декабрь	15 человек	Тренер-преподаватель по назначению
3.7.	Исполнение гимна Российской Федерации во время проведения соревнований	постоянно	Коллектив Организации вместе с обучающимися	Тренер-преподаватель по назначению
4.	Профилактическая работа			
4.1. Мероприятия по профилактике правонарушений среди несовершеннолетних				
1.	Профилактические беседы: «Правила поведения спортсменов на объектах спорта»	ежеквартально	Все группы	Все тренеры-преподаватели, каждый со своей группой
2.	Профилактические беседы: «Правила поведения спортсменов во время проведения спортивных соревнований»	ежеквартально	Все группы	Все тренеры-преподаватели, каждый со своей группой
3.	Проведение лекций со спортсменами по вопросам профилактики правонарушений среди несовершеннолетних с приглашением инспекторов ОДН УМВД	В течение года точная дата по согласованию с представителем ОДН УМВД	25 человек	Тренер-преподаватель по назначению
4.	Проведение индивидуальных профилактических бесед с обучающимися, склонными к пропускам учебно-тренировочных занятий	ежемесячно	Все группы	Все тренеры-преподаватели, каждый со своей группой
5.	Оформление стендов ЗОЖ, размещение на интернет-сайте учреждения материалов по профилактике наркомании и пропаганде здорового образа жизни	в течение года	Любое количество участников	Работник Организации по назначению руководителя
4.2. Мероприятия по профилактике экстремизма и терроризма				
1.	Проведение инструктажей персонала по вопросам противодействия терроризму, экстремизму, пожарной безопасности	в соответствии с графиком Организации	Все группы	Тренер-преподаватель по назначению, Ответственный за пожарную безопасность в Организации

2.	Организация тренировок по эвакуации персонала учреждения при пожаре и иных чрезвычайных ситуациях	в соответствии с графиком Организации	Персонал Организации	Ответственный за пожарную безопасность в Организации, Ответственный за ГО и ЧС в Организации
3.	Организация тренировок по эвакуации персонала учреждения при пожаре и иных чрезвычайных ситуациях	в соответствии с графиком Организации	Все группы	Ответственный за пожарную безопасность в Организации, Ответственный за ГО и ЧС в Организации
4.	Изучение Положений, инструкций, памяток и другой документации по обеспечению безопасности в учреждении с вновь прибывшими работниками	В течение недели после оформления на работу	от 1 человека одновременно	Работник Организации по назначению руководителя
5.	Проведение беседы на тему: «Правила поведения в случае обнаружения бесхозных вещей, признаках подозрительного поведения отдельных лиц»»	в соответствии с графиком Организации	15 человек	Работник Организации по назначению руководителя
6.	Проведение профилактических мероприятий в рамках Дня солидарности в борьбе с терроризмом (3 сентября)	сентябрь	15 человек	Работник Организации по назначению руководителя
7.	«Единый день безопасности»: <ul style="list-style-type: none"> - Соблюдение правил дорожного движения; - Профилактика травматизма детей от внешних причин; - Правила пожарной безопасности для детей; - Правила поведения у водоемов; - Правила поведения на льду. 	10 числа каждого месяца	30 человек	Работник Организации по назначению руководителя
8.	Проведение беседы на тему: «Правила поведения в опасных для жизни ситуациях: дома, на улице, в обществе»	июль	Все группы	Все тренеры-преподаватели, каждый со своей группой
9.	Размещение на стендах и интернет-сайте учреждения материалов антитеррористической	В течение года	Любое количество участников	Работник Организации по назначению руководителя

	направленности с телефонами «горячей линии»			
4.3. Мероприятия по профилактике наркомании				
1.	Проведение беседы на тему: «За честный и здоровый спорт»	февраль	20 человек	Тренер –преподаватель и иной работник Организации по назначению руководителя
2.	Проведение беседы на тему: «Правовые аспекты в сфере незаконного распространения и употребления наркотических веществ»	июнь	20 человек	Тренер –преподаватель и иной работник Организации по назначению руководителя
3.	Мероприятия в рамках Всероссийской акции «Сообща, где торгуют смертью»	по назначению (март, ноябрь)	20 человек	Работник Организации по назначению руководителя
4.	Мероприятия, приуроченные к месячнику Всемирного дня борьбы с наркоманией (26 июня)	май-июнь	20 человек	Работник Организации по назначению руководителя
5.	Мероприятия в рамках Всероссийской акции «Дети России»	по назначению	20 человек	Работник Организации по назначению руководителя
6.	Размещение на стендах и интернет-сайте учреждения материалов антинаркотической направленности с телефонами «горячей линии»	В течение года	Любое количество участников	Работник Организации по назначению руководителя

к Организационно -
методическим рекомендациям
к примерной дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки по
виду спорта «водное поло»

Примерный учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	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.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

			Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятность. 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.
	Инструктаж и судейская практика	-	самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей различного амплуа; участие в судействе местных, городских, районных, краевых соревнований. Участие в соревнованиях различного уровня, сдача контрольных нормативов

Этап совершенствования спортивно-го мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.

			Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивног о мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты –

			специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий