

**Государственное бюджетное образовательное учреждение  
города Москвы  
«Московское среднее специальное училище олимпийского резерва  
№ 3 (техникум)»  
Департамента спорта и туризма города Москвы**

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор ГБПОУ**  
**«МССУОР№3» Москомспорта**  
\_\_\_\_\_ **К.Б.Азнавурян**

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**по виду спорта «Водное поло»**  
**ГБПОУ «МССУОР№3» Москомспорта**

**г. Москва**  
**2018 г.**

## 1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по водному поло ГБПОУ МССУОР №3 Москомспорта, составлена в соответствии с концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта водное поло, утвержденного приказом Минспорта России от 19 января 2018 года № 32. Программа спортивной подготовки включает в себя итоги многолетних наблюдений, является следствием анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов, результатом научных исследований по юношескому спорту, возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

Водное поло - это командный игровой вид спорта, имеющий отличие от других игровых видов спорта тем, что осуществляется не на суше а в водной среде и поэтому требует от спортсмена дополнительной разносторонней подготовки. Это умение быстро плавать (кролем, на спине и брассом), бороться в воде с соперником, высоко выпрыгивать из воды, перемещаться в воде в вертикальном положении, обрабатывать, передавать мяч партнеру и бросать по воротам одной рукой в ограниченное правилами по водному поло время командного владения мячом ( 30 секунд ), на поле размером 20 x 30 м.

В связи с этим, при организации тренировочного процесса необходимо использовать намного больше средств, чем в других игровых видах спорта.

Настоящая программа предназначена для подготовки спортсменов на тренировочных этапах (этапах спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и этапах высшего спортивного мастерства.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой квалификации.

. Типовые планы по годам спортивной подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся как допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

В программе представлен материал для практических занятий по основным компонентам, технической, тактической, физической, теоретической подготовки, план схемы годичных циклов подготовки, контрольно-нормативные требования.

## 2. Нормативная часть.

## I. Цель и задачи

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта(**приложение 1**)

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи деятельности спортивной подготовки различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод учащихся в этапы следующего года производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке.

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации).**

Основными задачами подготовки являются:

Этапы спортивной специализации формируются из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к водному поло, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися 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.

**Этап совершенствования спортивного мастерства.** Формируется из спортсменов, успешно прошедших спортивную подготовку в тренировочных этапах на этапе спортивной специализации и выполнивших норматив первого спортивного разряда.

Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Основными задачами подготовки являются:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

**Этап высшего спортивного мастерства.** Формируется из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства. Основными задачами подготовки являются:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта «Водное поло» (**Приложение №2**);

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «водное поло» (**Приложение №3**). Режим тренировочной работы

В основу комплектования этапов положена научно обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод в

следующие этапы подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного данной группе<sup>1</sup>. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждого этапа был выполнен полностью.

Основными формами тренировочной работы в училище являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

## II. Годичные планы подготовки

### *Основные принципы планирования подготовки*

При планировании круглогодичной подготовки в **тренировочном этапе** год разбивается на мезоциклы подготовки: осенне-зимнего, зимне-весеннего и летнего периодов. В годичном цикле выделяются три периода: подготовительный (фундаментальной подготовки), соревновательный (период основных соревнований) и переходный, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочных нагрузок.

Подготовительный период (фундаментальной подготовки). Период делится на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. Задача периода в создании прочной базы для будущих достижений, обеспечении разносторонней физической подготовленности юных ватерполистов и на этой основе совершенствование технико-тактической подготовки для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде носят разнообразный характер как по содержанию, так и по нагрузкам.

Основная направленность тренировки на обще подготовительном этапе характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается спортивная форма. Физическая подготовка

направлена на повышение функциональных возможностей организма путем всестороннего развития и совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости). Техническая и тактическая подготовка направлены на восстановление двигательных навыков и тактических умений, их совершенствования и освоения новых приемов.

Тренировочный процесс на специально-подготовительном этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы, подготовка приобретает ярко выраженную специальную направленность. Совершенствуются физические качества и функциональные возможности с учетом специфики игровой деятельности, и решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности. Значительно увеличивается удельный вес средств технико-тактической подготовки, постепенно повышается доля тренировочных игр.

Соревновательный период. Главной задачей периода является стабильное сохранение спортивной формы и достижения наилучших результатов. Внутреннюю структуру периода определяет режим выступления в соревнованиях. Физическая подготовка направлена на обеспечение наивысшего уровня специальной работоспособности и удержание ее на оптимальном уровне на протяжении всего периода. Техническая подготовка имеет своей основной задачей устранение имеющихся недочетов и совершенствование ранее изученных приемов, оправдавших себя на практике, совершенствование умений применять их в соревнованиях в различных игровых условиях. Тактическая подготовка должна обеспечивать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимания в связках и звеньях, овладения игроками различными тактическими комбинациями, устранения выявленных в соревнованиях пробелов, уточнения взаимодействий игроков в стандартных ситуациях, подготовку спортсменов к предстоящим единоборствам с конкретными соперниками.

Переходный период. Период разделяет циклы активной тренировочной деятельности и длится с момента окончания состязаний до начала тренировочных занятий в подготовительном периоде очередного цикла. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Главная задача — создание оптимальных предпосылок для возобновления тренировок в подготовительном периоде очередного цикла.

В этом периоде предусматривается также время для лечебно-профилактических мероприятий.

Планирование круглогодичной подготовки осуществляется из расчета 52 тренировочных недель. В основу периодизации тренировочного процесса в **этапе совершенствования спортивного мастерства** положен принцип двух циклового планирования. Каждый спортивный сезон разбивается на два больших тренировочных макроцикла.

Тренировочный сезон начинается, как 1 сентября. С ростом спортивного мастерства годовое планирование все больше подчиняется календарю соревнований. Если основные соревнования заканчиваются в июне-июле, для квалифицированных спортсменов возможно начинать тренировочный сезон уже в августе.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3–8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке ватерполистов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: **втягивающие**, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей **втягивающих** мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия, (диспансеризация, медицинские обследования).

В **базовых** мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма спортсмена, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годовом цикле у спортсменов тренировочного этапа. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

**Соревновательные** мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются меньшими по объему тренировочными нагрузками. На мезоциклы такого типа постепенно переносится акцент по мере роста спортивного мастерства. В них устраняются недостатки в физической подготовленности ватерполистов и проводится работа по совершенствованию технико-тактической деятельности. Большое внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению спортсменов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

Структура построения микроциклов зависит от различных факторов: конкретных задач на данный период тренировки, особенности этапов и периодов подготовки, фазы спортивной формы, технико-тактической

подготовленности, необходимости повторного применения разнонаправленных упражнений при оптимальной связи между ними, климатических и материально-технических условий и некоторых других.

При распределении тренировочных нагрузок в отдельном занятии, микроциклах, мезоциклах и макроциклах необходимо учитывать следующие общие принципы: систематичность применения нагрузок, постепенность повышения нагрузок, волнообразность (цикличность) распределения нагрузок.

Принцип постепенности требует, чтобы нагрузка неуклонно увеличивалась. В противном случае организм спортсмена адаптируется к одинаковым нагрузкам и ее тренировочный эффект уменьшается. Однако темп роста нагрузок не должен быть чрезмерным и соответствовать росту тренированности.

При планировании тренировочного процесса на этапе **высшего спортивного мастерства** основным критерием является календарь международных и всероссийских соревнований. Исходя из сроков проведения главных соревнований сезона, тренировочный процесс в годичном цикле может быть построен по принципу трех циклового планирования, а также строится по системе сдвоенных циклов. Следует учитывать, что спортсмены кандидаты в сборные команды проходят подготовку в системе групп ВСМ в клубных командах мастеров по календарю всероссийских соревнований, который строится во многом исходя из главных международных стартов сезона.

Высокие спортивные результаты в водном поло достигаются после многих лет упорной и целеустремленной тренировки, поэтому есть прямая необходимость заранее предвидеть и планировать рост спортивных результатов.

Приказом директора Учреждения утверждается следующий перечень отчетной и учетной документации по планированию спортивной подготовки для тренеров - преподавателей:

- журнал учета рабочего времени;
- годовой тренировочный план, рассчитанный на 52 недели, на основе утвержденной программы спортивной подготовки по виду спорта;
- ежеквартальный план по проведению индивидуальных тренировочных занятий, согласно индивидуальным планам спортивной подготовки, тренировочных мероприятий;
- ежемесячный план спортивной подготовки по мероприятиям (инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные и другие мероприятия);
- график работы тренера (тренера - преподавателя), расписание тренировочных занятий по группам подготовки в целях установления благоприятного режима тренировочного процесса.

Для спортсменов, проходящих спортивную подготовку по видам спорта на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего



спортивного мастерства утверждается следующий перечень отчетной и учетной документации по планированию спортивной подготовки:

- индивидуальный дневник с целью контроля и самоконтроля прохождения спортивной подготовки.
- индивидуальный план спортсмена;
- индивидуальный план спортивной подготовки для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При составлении индивидуального текущего плана спортсмен с тренером вносят в него все соревнования, в которых он планирует принимать участие. В нем также учитываются цели и задачи, которые ставятся перед спортсменом в планируемом году, какое место он собирается занять на указанных в плане соревнованиях, какие новые технические, тактические действия опробовать и т.д.

**Спортивные мероприятия, реализующие на территории Российской Федерации и за пределами Российской Федерации осуществляются на основании Единого календарного плана училища.**

### **3. Методическая часть**

Училище олимпийского резерва организует работу в течение всего календарного года. В каникулярное время могут открываться в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50 % от базовых недельных величин тренировочного плана. В соответствии с финансовыми возможностями училище рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы, продолжительность которых составляет 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера.

Спортивный сезон начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле. 6 недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно, по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы по годам определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам

(на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (**Приложение №10**).

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления в группы спортивной подготовки необходимо:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивный разряд «Первый»:

- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программные требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией училища по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

**Требования к уровню спортивной подготовленности поступающих в  
ГБПОУ «МССУОР№3» Москомспорта**

	В и д с п о р т а	8  к л а с с	9  к л а с с	1 0  к л а с с	1 1  к л а с с	1  к у р с
	В о д н о е  П о л о		П е р в е н с т в о  М о с к в ы  1 - 3  м е с т о	П е р в е н с т в о  Р о с с и и  1 - 4  1  р а з р я д	П е р в е н с т в о  Р о с с и и  1 - 4  1  р а з р я д - К М С	П е р в е н с т в о  Р о с с и и  1 - 4  К М С

## Программный материал для практических занятий

Тренировочный этап ( этап спортивной специализации )

### **Общая физическая подготовка**

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.

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.

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.

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.

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.

## Упражнения с ватерпольными мячами

### Упражнения на развитие 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 занимающегося 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 занимающихся) 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 занимающихся, выполнение приема -передачи в различных направлениях и на различные расстояния с различным расположением занимающихся.

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 занимающихся.
3. Упражнение выполняется в группе из 4-х человек двумя мячами или из 5-ти человек тремя мячами: прием – передача мяча через одного занимающегося, 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, занимающийся, стоящий в центре круга, осуществляет попеременный прием -передачу с каждым занимающимся, стоящим в кругу.

5. Упражнение выполняется занимающимися, расположенными в двух шеренгах лицом друг к другу, прием – передача нескольких мячей (количество мячей устанавливается тренером и может варьироваться по ходу выполнения упражнения) в заданной последовательности между занимающимися, 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.
6. То же упражнение с элементами движения или со сменой мест занимающихся 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 безнапывного одноударного дельфина (движения стоп вниз совпадают с посылом 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 кнаружи и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами

(упражнение выполняется с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты вперед или находятся у бедер).

Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки сразу начинают гребок, завершая цикл безнаплывного брасса. Плавание брассом на наименьшее количество гребков; во время паузы концентрация внимания на энергичном, быстром и мощном выполнении рабочих движений руками и вслед за ними – ногами. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами безнаплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально упорядоченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведения рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

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

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

**Переменный интервальный метод:** 600 м в виде 6х(25 м баттерфляем + 75 м на спине свободно) или 400 м комплексное плавание (сменяя способы через 50, 100 м) в виде 4х(75 м свободно с полной координацией движений + 25 м сильно с помощью движений одними ногами) на 2-м году обучения; 800 м кролем в виде 8х(50 м с умеренной интенсивностью и длинными гребками руками + 50 м с повышением темпа и сохранением оптимальной длины гребка) или 800 м кролем в виде 8х(75 м свободно + 25 м с умеренной интенсивностью ватерпольным кролем с акцентом внимания на технику) или 600 м комплексное плавание (смена способов через 150 м) в виде 4х (125 м с умеренной интенсивностью + 25 м быстро) или 600 м кролем в виде 4 х (25 м быстро ватерпольным кролем + 50 м свободно с умеренной интенсивностью + 25 м ватерпольный кроль на спине быстро + 50 м свободно или с умеренной интенсивностью) или 400 м в виде 4х (25 м ватерпольный кроль сильно + 25 м 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 8х (75 м с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками + 25 м быстро, с сохранением оптимальной длины гребка) или 800 м комплексное плавание (смена способов через 100 м) в виде 8х (75 м с умеренной интенсивностью + 25 м быстро) или 800 м кролем в виде 8х (25 м свободно + 25 м ватерпольный кроль на спине в полную силу + 50 м свободно с умеренной интенсивностью с чередованием ватерпольного кроля на груди и на спине через 6-8 циклов движений) или 600 м в виде 6х (50 м с умеренной интенсивностью с чередованием ватерпольного кроля и 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 проплавание коротких отрезков с повышенной скоростью типа: 2-6х25 м отдых 1 мин, 4х6х15 м с соревновательной скоростью, отдых 30 с, 4х25 (в порядке комплексного плавания) с субмаксимальной интенсивностью, отдых 1-2 мин, 50 или 75 м со старта + 25 м с поворота или с хода, скорость околосоревновательная, отдых 30 с. На 2-3 годах обучения: 10х15-25 с околосоревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 с (как ватерпольным кролем, так и с чередованием способов), 4-6х25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией – отдых 30 с, 4-6х50 м скорость плавания ниже соревновательной, отдых 1-2 мин, 75 м со старта + 25 м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30 с. Эстафетное плавание. На 3-4 годах обучения: 12-16х25 м с околосоревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 с, 6-8х25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений – отдых 30 с, 4-8х50 м скорость ниже соревновательной, отдых 1-2 мин, 75 м + 25 м скорость на первом отрезке соревновательная, на втором максимальная, отдых 30 с. Эстафетное плавание на отрезках 15-25, 30, 50, 100 и 200 м различными способами плавания и способами передвижения ватерполистов с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов и способов, на 5-м году .

### **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.

### **Примерное распределение материала практических занятий по совершенствованию техники и тактики по годам .**

**Совершенствование техники.** Способы передвижения ватерполистов: 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: поднимание, остановка, ловля, переносы, ведение: основной бросок; спортивные способы плавания.**тактика.** Индивидуальная тактика нападения: выбор места, передачи мяча, броски по воротам, ведение мяча, обманные движения; групповая тактика нападения: действия при выходе нападающего против вратаря: индивидуальная тактика обороны: выбор места, помеха броскам, «держание» игрока; групповая тактика обороны: действия против выходящего нападающего.

**Совершенствование техники.** Плавание на месте, ходьба, приподнимание, старт, остановка, повороты и перевороты, основной бросок.

**Тактика.** Маневрирование, обманные движения, нападение одним игроком, парное нападение, действия двух нападающих против одного защитника и вратаря, отбор мяча, действие одного защитника и вратаря против двух нападающих

**Совершенствование тактики.** Выбор места, передачи мяча, броски по воротам, ведение мяча, обманные движения, действия при выходе нападающего против вратаря, выбор места, помеха броскам, «держание» игрока, действия против выходящего нападающего.

3-й год обучения

. 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.**

**Тактика** ныряние, действие при лишнем игрока на поле, при меньшем числе игроков, при начале игры от ворот и с центра поля, при свобод-

ном 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, преодоление прессинга, ныряние, подстраховка, 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 .

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

**Тактика.** Действия пяти нападающих против четырех защитников и вратаря, шести нападающих против пяти защитников и вратаря, преодоление зонной обороны, 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: зонная оборона, прессинг, «куча».

**Совершенствование тактики.** Все изученные действия и комбинации.

5-й год

**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.

. Основные системы игры, их вариации и преодоление основных защитных построений соперника: 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

## **Этап совершенствования спортивного мастерства**

### **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. Тренировочные упражнения, лежащие в основе плавательной подготовки.

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.

### **Теоретическая подготовка**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

В тренировочных группах проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по водному поло, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику. Полезно получать

спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

В таблице приведены планы теоретической подготовки для различных этапов многолетней подготовки.

План теоретической подготовки для тренировочных групп (этап спортивной специализации) и групп совершенствования спортивного мастерства

	Тема	Этапы спортивной специализации	Этапы совершенствования спортивного мастерства								
		<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			

---

Физическая культура и спорт в России  
Развитие водного поло в России и за рубежом  
Гигиенические знания и навыки, закаливание.  
Режим и питание спортсмена  
Строение, функции организма человека.  
Влияние физических упражнений на организм  
Врачебный контроль и самоконтроль.  
Основные средства восстановления.  
Первая помощь при несчастных случаях  
Техника водного поло

Тактика водного поло

Морально-волевая подготовка  
Основы методики тренировки  
Правила, организация и проведение соревнования по водному поло  
Планирование и учет спортивной подготовки

Спортивный инвентарь и оборудование

---

Всего часов

## ***Содержание теоретических занятий***

### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие водного поло в России. Развитие водного поло в России и за рубежом**

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития личности.

История развития водного поло в нашей стране. Этапы становления и развития отечественной школы водного поло. Достижения отечественных ватерполистов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, крупных международных соревнованиях.

Участие советских и российских ватерполистов в Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Развитие материальной базы водного поло. Основные задачи развития водного поло в нашей стране. Анализ



выступления национальных ватерпольных команд на крупнейших международных соревнованиях, сильнейших клубных команд в российских и международных соревнованиях. Анализ игрового творчества сильнейших команд и ватерполистов.

## **Тема 2. Правила поведения в бассейне**

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

## **Тема 3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена**

Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях водным поло.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в плавательном бассейне.

Личная гигиена юного спорта. Уход за телом. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками.

## **Тема 4. Строение и функции организма человека**

Влияние физических упражнений на организм. Общие сведения о строении организма человека. Костная и мышечная системы. Сердце и кровообращение. Дыхание и газообмен. Роль центральной нервной системы.

Особенности организма детей и подростков. Влияние занятий спортом на организм. Повышение работоспособности. Понятие об утомлении и переутомлении.

Основные средства восстановления. Водные процедуры (теплые души, ванна, суховоздушная баня), как средства восстановления. Методика их применения.

## **Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль**

Первая помощь при несчастных случаях.

Значение врачебного контроля и самоконтроль при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям водным поло.

Дневник самоконтроля (контроль за весом, пульсом, самочувствием и т. д.).

Травмы. Причины их возникновения. Предупреждение травм во время занятий на суше — в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой

помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях водным поло.

### **Тема 6. Техника водного поло**

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической : физической подготовки ватерполистов. Классификация и терминология технических приемов.

Техника способов передвижения ватерполистов: кроль на груди, на спине, брасс, на боку, баттерфляй, треджен на груди, на спине, комбинированные способы, переход от способа к способу, ныряние.

Техника специальных приемов игрового плавания: плавание на месте, ходьба, приподнимание, выпрыгивание, старт, остановка, отвал, повороты и перевороты.

Техника начальных приемов владения мячом: поднимание мяча, остановка мяча, ловля мяча, переносы мяча, ведение мяча, перемещение с мячом в руке. Техника приемов защиты: перехват мяча, накрывание мяча, выбивание мяча, отбор мяча при ведении, блокировка броска, борьба за отскок мяча.

Техника игры вратаря: ловля мяча, гашение мяча, отбивание мяча, отражение навесных бросков, выбрасывание мяча.

Техника владения мячом: основной бросок, бросок назад, бросок лежа на спине, бросок прямой рукой, бросок кистью, толчок мяча, толчок с подбрасыванием мяча, переводы.

### **Тема 7. Тактика водного поло**

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Взаимосвязь тактики с другими видами подготовки команды. Классификация и терминология тактических действий и построений.

Индивидуальная тактика наступления и обороны. Групповая тактика наступления и обороны. Командная тактика наступления и обороны. Анализ тактических действий сильнейших ватерполистов и команд.

Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры.

Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

### **Тема 8. Морально-волевая подготовка.**

Моральные качества, присущие спортсмену: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Спортивная честь и культура поведения спортсмена; олимпийцы – пример для подражания.

Понятие о психологической подготовке ватерполистов. Значение развитие волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства ватерполистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки ватерполистов в процессе спортивной тренировки. воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости. Умение преодолевать трудности, возникающие у ватерполистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Славные традиции детской спортивной школы (на примере данной ДЮСШ).

Состояние оптимальной готовности спортсмена. Непосредственная психологическая подготовка ватерполистов к предстоящим соревнованиям.

### **Тема 9. Правила, организация и проведение соревнований по водному поло.**

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Методика судейства.

Значение спортивных соревнований, требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований и их особенности. Положение о соревнованиях, составление календаря игр. Заявки, их форма и порядок представления.

Подготовка судейской коллегии. Подготовка мест соревнований и оборудования.

### **Тема 10. Спортивный инвентарь и оборудование**

Характеристика основного оборудования и инвентаря плавательного бассейна, необходимого для проведения занятий и соревнований по водному поло. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Изготовление спортивного инвентаря своими силами.

## **Психологическая подготовка**

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. Но и здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но даже и им в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки – это формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств

личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной работе, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

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

В тренировочных этапах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

Большое внимание следует уделять закреплению установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Психологическая подготовка нацелена на совершенствование свойств личности, являющиеся доминирующими у спортсменов, такие как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту. Формы воздействия — от создания соответствующих ситуаций в ходе тренировочного процесса до специальных бесед, направленных на развитие тех черт, которые слабо выражены у юного спортсмена.

В этапах совершенствования спортивного мастерства основной задачей психологической подготовки является формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов. Здесь особое значение приобретает изучение личностных характеристик спортсменов. Выявление свойств личности позволяет проводить их коррекцию, формировать и совершенствовать свойства, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу. На этой основе необходимо развивать морально-волевые качества характера, овладевать приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развивать мотивацию на достижение высших спортивных достижений.

В этапах совершенствования спортивного мастерства возрастает значение тесной взаимосвязи психологической подготовки с воспитательной работой, мероприятиями, способствующими нормированию мировоззрения, активной жизненной позиции, идеологическому и нравственному воспитанию.

Во время подготовки и выезда на соревнования воспитательная работа направлена прежде всего на обеспечение устойчивого психологического состояния спортсменов, морально-волевой мобилизации на предстоящие игры, снятия эмоционального перевозбуждения, поддержание взаимоотношений в команде, обеспечивающих высокую сплоченность коллектива.

Использование специальных методов педагогики, психологии и социальной психологии для изучения групповых и индивидуальных показателей значительно повысит достоверность и объективность информации, полученной в результате наблюдений и бесед. Проведение подобных обследований группы в течении длительного периода позволит проследить динамику изменения показателей и своевременно скорректировать воспитательную работу в командах.

## **Восстановительные средства и мероприятия**

Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют пассивный и активный отдых, а также специальные восстановительные мероприятия, от них же во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных спортсменов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

**Пассивный отдых.** Прежде всего это ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

**Активный отдых.** После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Специальные средства восстановления можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

### **Психологические средства**

Психологические средства восстановления подразделяют на две группы: психолого-педагогические, применяемые тренером, и специальные средства, применяемые квалифицированным психологом.

Психолого-педагогические средства: построение отношений тренера к спортсмену с учетом его индивидуальных особенностей и конкретного состояния, организация интересного разнообразного отдыха, применение отвлекающих факторов, создание благоприятного психологического микроклимата в команде, учет совместимости при комплектовании команд, игровых звеньев, подборе спарринг-партнеров, расселении на сборах и пр., индивидуальные и групповые беседы, внушение уверенности в своих силах, интересный и разнообразный досуг и др.;

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относят:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

### **Медико-биологические средства**

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

Физиотерапевтические процедуры, некоторые фармакологические препараты растительного и синтетического происхождения, и др. медицинские средства восстановления применяются по назначению врача.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;

- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, однако будут мобилизованы в очередной тренировке.

Использование средств восстановления должно иметь определенную системность и направленность в зависимости от этапа многолетней подготовки.

В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий в игровой форме. Витаминизация проводится с учетом возрастных и сезонных особенностей, количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. Рекомендуется применение процедур закаливающего характера.

С ростом тренировочных нагрузок в тренировочных группах в полном объеме следует применять педагогические средства восстановления, где особое внимание следует уделить индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критерия переносимости нагрузок могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и т. д.). Дополнительные средства включают в себя гигиенический душ, самомассаж, витаминизацию, парную и суховоздушную бани. К психологическим средствам восстановления добавляется аутогенная тренировка. На этапах совершенствования спортивного мастерства особое внимание, при применении педагогических средств, уделяется чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем. В целях педагогического восстановления могут использоваться средства ОФП. Применяют массаж, самомассаж, гидромассаж, солевые и контрастные ванны, парную и суховоздушную бани. Из психологических средств восстановления рекомендуется применение аутогенной тренировки, организации культурного досуга, создания хороших бытовых условий и т. д.

Комплексное использование разнообразных средств восстановления в наиболее полном объеме необходимо после самых больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

## Педагогический контроль

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных нагрузок и анализ соревновательной деятельности. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость же текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

### Этапный контроль

Этапный контроль проводится, как правило, два-три раза в году. Его задачами являются: 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося; 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития; 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

### Физическое развитие

К минимальному набору показателей физического развития юных спортсменов следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию. Для измерения обхвата груди следует использовать малорастяжимую сантиметровую ленту. Лента проходит под нижними углами лопаток, на уровне сосков у мужчин или по верхнему краю грудной железы у женщин. Измерение производят в спокойном состоянии, на вдохе и на выдохе. Для измерения ЖЕЛ применяют спирометр.

### Общая физическая подготовленность

В комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности входят:

- Бег на 30 м, выполняется на дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов, с высокого старта. В каждом забеге участвует не менее 2-х человек.
- Прыжок в длину с места. Прыжок выполняется толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), со взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняется три попытки, записывается лучший результат.
- Подтягивание на перекладине выполняется из виса хватом сверху. В исходном положении (и.п.) руки полностью выпрямлены в локтевых



суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднимается выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание»). И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. Движения в тазобедренных суставах запрещены.
- Бег 600-1000 м – проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу.
- Челночный бег 3 × 10 м. И.п. – стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия.
- Бросок набивного мяча.
- Подвижность в суставах.

### **Специальная плавательная и техническая подготовленность**

Для оценки специальной плавательной подготовленности целесообразно использовать комплекс упражнений, предложенный В.Н. Чернов, С.В. Голомазовым, М.И. Кочубеем:

1. «5х3 м в створе ворот». Испытуемый располагается в створе ворот, касаясь рукой одной из штанг. По сигналу он пять раз преодолевает 3-метровый отрезок в створе ворот с максимальной скоростью, касаясь рукой то одной, то другой штанги. Фиксируется время выполнения.

2. «15 м кроль». По сигналу, стартуя из безопорного положения, испытуемый преодолевает 15-метровый отрезок ватерпольным кролем. Фиксируется время.

3. «2х10 м кроль». По сигналу, стартуя из безопорного положения, испытуемый преодолевает 10-метровый отрезок ватерпольным кролем, затем совершает безопорный поворот на 180° и проплывает 10 м тем же способом в обратном направлении. Фиксируется время преодоления первого 10-метрового отрезка и упражнения в целом.

4. «2х10 м на спине — треджен». По сигналу, стартуя из безопорного положения, испытуемый преодолевает 10 м способом кроль на спине, затем совершает безопорный поворот и проплывает в обратном направлении 10 м способом треджен. Фиксируется время преодоления 10-метрового отрезка способом кроль на спине и упражнения в целом.

5. «30 м кроль». По сигналу, стартуя из безопорного положения, испытуемый преодолевает 30 м традиционным кролем. Фиксируется время выполнения.

6. «10 выпрыгиваний». По сигналу испытуемый 10 раз без остановки выпрыгивает из воды с вытянутой вверх левой или правой рукой на максимально возможную высоту. Фиксируется время выполнения десяти выпрыгиваний.

## Техническая подготовленность

1. «15 м ведение мяча». Испытуемый по сигналу стартует из безопорного положения с мячом и преодолевает 15-метровый отрезок с ведением мяча. Фиксируется время.

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

3. «Основной бросок с места». Находясь на расстоянии 8 м от ворот, испытуемый должен по сигналу взять лежащий на воде мяч и поразить основным броском один из углов ворот. Фиксируется точность (ТОБМ) и время обработки мяча ( $t_{обр}$  ОБМ) от момента касания до момента выпуска его из руки.

4. «Основной бросок с хода». Преодолев 3-метровый отрезок до находящегося на расстоянии 8 м от ворот мяча, испытуемый должен взять мяч, обработать его и основным броском поразить один из углов ворот. Фиксируются точность (ТОБХ) и время обработки мяча ( $t_{обр}$  ОБХ) от момента касания до момента выпуска его из руки.

5. «Навесной бросок с места». Находясь на расстоянии 8 м от ворот, испытуемый должен по сигналу взять лежащий на воде мяч, обработать его и навесным броском поразить один из углов ворот. Фиксируется точность броска (ТНБМ).

6. «Навесной бросок с хода». Преодолев 3-метровый отрезок до находящегося на расстоянии 8 м от ворот мяча, испытуемый должен взять мяч, обработать его и навесным броском поразить один из углов ворот. Фиксируется точность броска (ТНБХ).

При выполнении бросков на точность дается задание поразить один из углов ворот. В соответствии с этим попадание в угол ворот оценивается в пять баллов, за попадание в центр ворот выставляется оценка «4», в штангу – «3», мимо ворот – «2».

Результаты тестирования оцениваются по семибалльной шкале: 1 – плохо, 2 – удовлетворительно, 3 – ниже средней, 4 – среднее значение, 5 – выше средней, 6 – хорошо, 7 – отлично. Это позволяет сопоставить уровень в различных видах подготовленности, выявить степень отставания.

## Оценка уровня технико-тактической подготовленности ватерполистов

Для контроля и объективной оценки уровня технико-тактической подготовленности ватерполистов, применяются методики обследования соревновательной деятельности. В табл. 86 приводится первичный протокол педагогических наблюдений регистрации игровых действий в процессе соревновательной деятельности. Для заполнения протокола во время соревнований целесообразно специально выделять наблюдателя (из числа свободных от игры ватерполистов, второго тренера). Методика ведения

наблюдений заключается в следующем: во время педагогических наблюдений в графы протокола вносятся номера игроков, выполнивших соответствующие технико-тактические действия, при этом голевые завершения обводятся в круг. Вертикальное перемещение отметок позволяет, кроме того, вести стенограмму матча и дает возможность, в последующем, расшифровать действия игроков в их хронологической последовательности. Несложная математическая обработка данных первичных протоколов дает тренеру богатый материал, позволяющий оценивать технико-тактическую деятельность команды в целом и отдельных игроков по комплексу важнейших технико-тактических показателей. Проведение подобных наблюдений в течении всех игр и соревнований позволят проследить динамику изменения показателей, более точно и своевременно корректировать подготовку.

### **Оперативный контроль**

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической (внешней) и физиологической (внутренней) нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые изменения ЧСС и биохимических показателей не только у различных спортсменов, но и даже и при изменении состояния у одного и того же индивидуума. При плавательной подготовке ватерполистов, начиная с тренировочных групп, необходимо использовать измерения частоты пульса в течение 10 с после завершения упражнения. Средние значения пульсовых режимов приведены в табл. 73. Для более точной оценки величины нагрузки — использовать измерение трех значений частоты пульса по схеме, описанной в предыдущем разделе. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 минут после его окончания.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд/мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания, оно становится поверхностным и аритмичным; значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

### **Врачебный контроль**

Врачебный контроль за занимающимися, начиная с тренировочного этапа подготовки, осуществляется врачом-физкультурным диспансером.

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы или во врачебно-физкультурным диспансере.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации ) предусматривается проведение двух углубленных медицинских обследований по программе диспансеризации. Их главной задачей является определение состояния здоровья, выявление отклонений от нормы и составление на основе этого соответствующих рекомендаций.

На этапе совершенствования спортивного мастерства в углубленные медицинские обследования, проводимые два раза в течение годового цикла, включаются специальные обследования и пробы со специфической нагрузкой. Данные этапных комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья юного спортсмена после определенного этапа подготовки.

### **Инструкторская и судейская практика**

Спортсмены этапов спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и группах спортивной специализации.

Со второго года спортсмены в этапах спортивной специализации должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером. С третьего года необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных приемов. Спортсмены должны уметь составлять конспект занятий и провести вместе с тренером разминку в группе, совместно с тренером участвовать в судействе учебных игр в своей группе, уметь вести простейшие протоколы игры. На четвертом году в тренировочных группах занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов с юными спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и в других группах.

На пятом году обучения на тренировочных этапе спортсмены должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений, приемов с юными спортсменами младших возрастных групп. По судейской практике спортсмены должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи игры, секретаря, секундометриста и судьи на линии.

Спортсмены на этапе совершенствования спортивного мастерства должны полностью самостоятельно проводить разминку, уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования технических элементов и приемов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Спортсмены на этапе совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований. На третьем году этапа совершенствования спортивного мастерства спортсмены выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

Система контроля и зачетные требования Программы включают в себя подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «водное поло» (**Приложение №4**);

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся водном поло, с учетом спортивных дисциплин, включают в себя:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления

в этапы спортивной подготовки (**Приложение 5, 6, 7, 8**).

Тренировочный процесс в училище осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (**Приложение 9**)

### **Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе**

ГБПОУ «МССУОР №3» Москомспорта обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре,

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (далее ЕКСД), в том числе:

- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии училища назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стажа работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие (или арендуемого) бассейна 25м или 50м;
- наличие тренажерного зала;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых.

-наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О порядке 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 и выполнить нормативы испытаний(тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки(**Приложение №11**);

- обеспечение спортивной экипировкой(**Приложение №12**);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### Рекомендуемая литература

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для ВУЗов. – М. Владос, 2002.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003;
3. Пашкин Ю.П., Еремин Б.А., Золотоверхая В.В. Основы организации учебного процесса с ватерпольными вратарями в спортивном учебном отделении в ВУЗе. С.П., Из-во С.П.ГУЭФ, 1999;
4. Фролов С.Н. Методика обследования и диагностика технико-тактических показателей соревновательной деятельности ватерпольных команд высокой квалификации. М.: РИО РГАФК, 2000;
5. Приказ Минспорта России № 999 от 30.10.2015 года «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
6. Приказ Минспорта России № 988 от 13.11.2017 года «Об утверждении Единой Всероссийской спортивной классификации» (Виды спорта, включенные в Программы игр Олимпиады»;
7. Распоряжение Москомспорта № 280 от 17.10.2016 года «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в городе Москве и иным вопросам деятельности подведомственных Департаменту физической культуры и спорта города Москвы учреждений спортивной направленности»;
8. Приказ Минспорта № 32 от 19 января 2018 года «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «водное поло»»

**Спортивно-методический отдел**