

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №1»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
протокол № 2 от 15.03.2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО города Севастополя
«СШОР №1»


О.Н.Вечирко
19 марта 2024 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта «Водное поло»**

(разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта водное поло, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 года № 1005)

Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

Этап начальной подготовки: 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации): 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства: не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства: не ограничивается

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку - с 8 лет и старше

Разработана:

Терновой Людмилой Николаевной

заместителем директора по спортивной и методической работе

город Севастополь, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----|
| I. Общие положения..... | 4 |
| 1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 4 |
| 2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 4 |
| 2.1 Краткая характеристика вида спорта «водное поло» | 8 |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 8 |
| 3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам | 8 |
| 4. Объем Программы | 10 |
| 5. Виды (формы) обучения..... | 11 |
| 5.1. Объем индивидуальной спортивной подготовки | 12 |
| 5.2 Учебно-тренировочные мероприятия..... | 13 |
| 5.3 Соревновательная деятельность | 15 |
| 6. Годовой учебно-тренировочный план | 17 |
| 7. Календарный план воспитательной работы..... | 18 |
| 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств..... | 30 |
| 10.1 Планы применения восстановительных средств | 36 |
| III. Система контроля..... | 39 |
| 11. Требования к результату освоения Программы | 39 |
| 11.1. На этапе начальной подготовки: | 39 |
| 11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): | 40 |
| 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства: | 40 |
| 11.4. На этапе высшего спортивного мастерства: | 41 |
| 12. Оценка результатов освоения Программы | 41 |
| 13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической, технической, тактической подготовки..... | 41 |
| 13.1. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля. | 44 |
| 13.2. Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования | 49 |
| 14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | 51 |
| 14.1 Структура годичного цикла | 51 |
| 14.2 Типы и задачи мезоциклов | 53 |
| 14.3 Этап начальной подготовки..... | 54 |
| 14.4 Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)..... | 89 |
| 14.5 Этап совершенствования спортивного мастерства. | 144 |
| 14.6 Этап высшего спортивного мастерства..... | 161 |
| 15. Учебно-тематический план | 161 |

| | |
|---|------------|
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам..... | 161 |
| 16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам..... | 161 |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы..... | 168 |
| 17. Материально-технические условия реализации Программы..... | 168 |
| 18. Кадровые условия реализации Программы | 168 |
| 19. Информационно-методческие условия реализации Программы | 171 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 173 |

I. Общие положения

1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по водному поло с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 года № 1005, зарегистрирован в Минюсте России от 16.12.2022 года №71558 (далее – ФССП). Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»», Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Минспорта России от 7 июля 2022 г. № 579, Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 22.02.2022) "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".

2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целями Программы являются:

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП;

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Севастополя и России.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта водное поло. Настоящая Программа составлена на основе следующих принципов (особенностей) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

Программа предусматривает создание условий для развития волевых качеств, способности к соперничанию, эмоциональной стабильности, двигательной памяти, стрессоустойчивости.

Одной из приоритетных задач Программы является подготовка спортсменов высокой квалификации и резерва сборных команд Севастополя и Российской Федерации. Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка ватерполистов, которая предусматривает:

формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культуры и спортом;
профессиональное самоопределение;
укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
неуклонное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

систематической круглогодичной работой;
построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;
систематическим медицинским контролем обучающихся;
повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

За основу настоящей программы взят современный учебно-тренировочный процесс подготовки квалифицированных спортсменов, обычно протекающий в течение 10-12 лет, который делят на следующие этапы:

Этап начальной подготовки. На этот этап зачисляются лица желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество 8 лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет. Продолжительность этапа – 3 года. В группах начальной подготовки работа осуществляется с акцентом на всестороннюю физическую подготовку, овладение основами техники плавания, освоение способов передвижения и владения мячом, а также техники выполнения основного броска. На данном этапе обязательным условием является выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основными задачами подготовки на данном этапе являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков
- освоение основ техники спортивного плавания
- освоение способов передвижения и владения мячом
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств
- укрепление здоровья спортсменов

• отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта водное поло.

Важна так же задача поиска талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На этапе начальной подготовки формируются группы примерно равного уровня подготовленности, умеющих уверенно держаться на воде, знакомых с азами спортивного плавания.

Этап начальной подготовки является важным этапом отбора спортивно одаренных детей для их последующей многолетней подготовки в спортивной школе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Учебно-тренировочные группы формируются на конкурсной основе из числа здоровых обучающихся, проявивших способности к виду спорта водное поло, прошедших необходимую подготовку не менее одного года, выполнивших контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке, имеющих соответствующий спортивный разряд. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, а также спортивную квалификацию.

Продолжительность этапа – 5 лет.

Основными задачами подготовки на данном этапе являются:

- освоение и совершенствование техники и тактики водного поло
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки
- определение игровой специализации ватерполистов
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта водное поло
- формирование спортивной мотивации
- укрепление здоровья спортсменов

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах. Для зачисления в группу необходим спортивный разряд «Первый спортивный разряд». Обучение осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Продолжительность этапа — не ограничено, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа ССМ. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основными задачами подготовки на данном этапе являются:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов
- совершенствование общих и специальных физических качеств. технической, тактической и психологической подготовки-стабильность демонстрации высокого уровня технико-тактического мастерства на соревнованиях всех уровней
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации
- сохранение здоровья спортсменов

Этап высшего спортивного мастерства.

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, имеющих спортивное разряд «Кандидат в Мастера спорта России». Продолжительность этапа — без ограничений, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа ВСМ.

Основными задачами подготовки на данном этапе являются:

- достижение уровня сборных команд Российской Федерации по технической, тактической и психологической подготовке, совершенствование специальных физических качеств.
- стабильность демонстрации высокого уровня технико-тактического мастерства на соревнованиях всех уровней

Наполняемость групп Учреждения определяться с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», требованиями техники

безопасности и обеспечением эффективности учебно-тренировочного процесса.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Спортсменам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить подготовку в спортивно-оздоровительных группах при наличии таких в спортивном учреждении.

Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения педагогического совета при разрешении врача.

2.1 Краткая характеристика вида спорта «водное поло»

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

Номер вида спорта водное поло и спортивных дисциплин водное поло в во всероссийском реестре видов спорта

| № | Наименование вида спорта | Номер-код вида спорта | Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |
|-----------|---------------------------------|------------------------------|---|--|
| 1. | Водное поло | 005 000 2 6 1 1 Я | Водное поло | 005 001 2 6 1 1 Я |
| | | | Мини водное поло | 005 002 2 8 1 1 Я |

Система спортивной подготовки по виду спорта водное поло должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков для овладения техникой и тактикой игры, развития физических, психических качеств для достижения высших спортивных результатов. Водное поло требуют от спортсмена больших энергоёмких и эмоциональных затрат, большего арсенала двигательных действий, владения тактическими приемами игры.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

подготовку в группах на этапах спортивной подготовки разработаны в соответствии с приложением № 1 к ФССП.

В основу комплектования спортивных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «водное поло».

Тренировочный процесс делится на следующие этапы:

Этап начальной подготовки. На этот этап зачисляются лица желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 3 года. В группе НП осуществляется формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта «водное поло», всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «водное поло». Важна так же задача поиска талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации). Группы УТ формируются из числа здоровых спортсменов, проявивших способности к водному поло, прошедших необходимую подготовку не менее одного года, выполнивших контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП. Продолжительность этапа 5 лет. Результатом реализации данного этапа являются : повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «водное поло»; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах. Продолжительность этапа — без ограничений, при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Результатом реализации данного этапа 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. Для зачисления в группы ССМ необходим первый спортивный разряд.

Этап высшего спортивного мастерства. Группы формируются из спортсменов успешно прошедших обучение в группе ССМ, не менее 1 года, имеющие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта». Результатом реализации данного этапа являются : достижение уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях. Продолжительность этапа — без ограничений, при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Этапы спортивной подготовки

| Этапы спортивной подготовки | | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|-------------------|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки | НП 1 г.о | 8-9 | 12-15 |
| | НП 2 г.о | 9-10 | 12-15 |
| | НП 3 г.о | 10-11 | 12-15 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | УТ-1 г.о. | 11-12 | 12-15 |
| | УТ-2 г.о. | 12-13 | 12-15 |
| | УТ-3 г.о. | 13-14 | 12-15 |
| | УТ-4 г.о. | 14-15 | 12-15 |
| | УТ-5 г.о. | 15-16 | 12-15 |
| Этап совершенствования Спортивного мастерства | не ограничивается | с 13 лет | 6-9 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | с 14 лет | 4-7 |

Важно: 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.

4. Объем Программы

Объем Программы рассчитывается в соответствии с Приложением № 2 к ФССП.

План тренировочной работы определяет основное направление и продолжительность тренировочных занятий. Он делится на два основных раздела: теоретический и практический.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Таблица 2

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|--------------|---|------|------|--------------|---|-------------------------------------|
| | Этап Начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | НП 1 | НП-2 НП-3 | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 УТ-5 | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 14 | 16 | 18 | 24 | 32 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1248 | 1664 |

5. Виды (формы) обучения

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Главная задача организации тренировочного процесса заключается в создании наиболее благоприятных условий для реализации в жизнь командных и особенно индивидуальных планов подготовки. Для этого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки применяют такие виды (формы) обучения: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.

Виды учебно-тренировочных занятий

В зависимости от конкретных задач подготовки применяются различные виды учебно-тренировочных занятий, которые группируются по следующим признакам: а) по формам организации; б) по основному содержанию; в) по построению.

По формам организации учебно-тренировочные занятия подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная форма тренировки может быть в двух вариантах: в виде самостоятельных занятий без тренера и под руководством тренера. Предназначена для воспитания индивидуального спортивного мастерства и используется в физической, технической, индивидуальной тактической и теоретической подготовке. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех игроков команды или группы, но каждый спортсмен выполняет самостоятельное задание.

Эта форма тренировки хороша тем, что предоставляет возможность индивидуализировать тренировочные нагрузки, средства и методы подготовки, воспитывает у спортсменов самостоятельность и чувство ответственности. Однако надо иметь в виду, что индивидуальные тренировки не создают соревновательных условий для воспитания у игроков навыков ведения спортивной борьбы.

Групповая форма применяется в процессе всего тренировочного занятия или на отдельных его отрезках. Групповая форма тренировки предоставляет возможность распределить всех занимающихся по ряду признаков в разные группы и каждой дать самостоятельное задание. Формирование групп производится по игровым функциям игроков (группа нападающих и др.) или по общности решения задач, направленных на развитие тех или иных качеств.

Групповые тренировки проводятся для того, чтобы изучить и совершенствовать парные и групповые тактические действия, стимулировать интенсивные усилия спортсменов при выполнении различных упражнений, в том числе и по технической подготовке в условиях сопротивления.

Во время командной тренировки игроки решают общие и частные задачи, подчиненные коллективным действиям. Основное содержание командной тренировки -- тактическая и игровая подготовка. По основному содержанию тренировочные занятия бывают тематические и комплексные.

Тематическое занятие посвящается одному из видов подготовки а именно: физической, технической, тактической или игровой.

Комплексная тренировка предусматривает занятие, посвященное двум и более видам подготовки (например, физической и технической или технической, физической и игровой).

По построению тренировочное занятие подразделяется на фронтальную и круговую тренировки.

При фронтальной тренировке все занимающиеся выполняют одни и те же упражнения. Эту форму занятий применяют для решения частных задач в пределах одного тренировочного занятия. Фронтальная тренировка проходит в различных построениях занимающихся: шеренгах, колоннах, кругах, треугольниках и т. д.

Для круговой тренировки на месте занятий необходима организация нескольких так называемых «станций», т. е. мест со специальным оборудованием и инвентарем. На каждой станции игроки выполняют определенную программу по физической, технической или тактической подготовке. Все занимающиеся по различным признакам распределяются по группам в зависимости от количества и программы станций.

Тренировочная программа при этой организации занятий выполняется по кругу. Через строго определенные интервалы занимающиеся по кругу последовательно проходят через все станции. Круговая тренировка дает возможность широко варьировать средства и методы подготовки. Она требует особо четкой организации. Этот вид построения тренировочного занятия заслуживает широкого применения в подготовке ватерполистов.

5.1. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам. Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юношей, юниоров и взрослых спортсменов;

неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;

непрерывное совершенствование спортивной техники;

неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером совместно со спортсменом и оформляется в документальном виде.

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

5.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, проходящих спортивную подготовку, организовываются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов.

| № 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 | Не предусмотрено | Не предусмотрено | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | Не предусмотрено | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | Не предусмотрено | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | Не предусмотрено | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| .1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной | Не предусмотрено | 14 | 18 | 18 |

| | | | | | |
|-----|--|---|------------------|-------------------------------------|------------------|
| | физической подготовке | | | | |
| .2. | Восстановительные мероприятия | Не предусмотрено | Не предусмотрено | До 10 суток | |
| .3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | Не предусмотрено | Не предусмотрено | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| .4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год (возможно в условиях детских оздоровительных организаций) | | Не предусмотрено | Не предусмотрено |
| .5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | Не предусмотрено | До 60 суток | | |

Учебно-тренировочные сборы проводятся Учреждением в целях качественной спортивной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и уровня предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки, а также выделенных финансовых средств на реализацию учебно-тренировочных мероприятий.

Важное место в системе спортивной подготовки занимает участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов учреждения, которое осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Севастополя.

5.3 Соревновательная деятельность

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов (обучающихся) и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники основных (главных) соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить

контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

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

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. Функции соревнования многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища.

Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях. Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов. На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности по виду спорта водное поло

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Контрольные | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Игры | | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся Учреждения, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника согласно положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта водное поло;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях

согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта водное поло;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются Учреждением, на спортивные соревнования в соответствии с Планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях, в рамках доведенных финансовых лимитов Учреждению учредителем.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебный план разработан в соответствии с ФССП по виду спорта водное поло с учетом пункта 15 ФССП и приложения № 5 к ФССП и таблицы 2 настоящей Программы.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 01 января и рассчитан на 52 недели. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием (графиком), утвержденным директором учреждения.

В расписании (графике) учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам спортивной подготовки. Расписание составляется с учетом предложений тренерско-преподавательского состава в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха обучающихся.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объема учебно-тренировочной нагрузки. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки обучающихся и составляет не более:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы;
- не превышен максимальный объём тренировки в часах для каждой группы.

В смешанных группах занятия с обучающимися могут проводиться в одно время с учетом норм, предусмотренных для соответствующего этапа подготовки. Возможно ведение одного журнала на разные этапы подготовки при условии, что журнал позволяет отразить учебно-тренировочный план и время занятий (нагрузку) каждого этапа подготовки.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта гребной спорт, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

7. Календарный план воспитательной работы

Воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством является одной из важных направлений работы образовательного учреждения и учреждения спортивной подготовки. Благодаря воспитанию для спорта формируются личностные свойства, качества, характер поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата. Через спорт происходит подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Основными задачами воспитательной работы в Учреждении является: формирование нравственного сознания; формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера; формирование личностных качеств: - волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.) - нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.); - трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

Воспитательная работа в Учреждении основывается на таких принципах, как принцип общественной и гражданской направленности - формирование личности спортсмена как активного, законопослушного и сознательного члена общества (формирование у воспитанников смысла жизни, жизненной ориентации и понимания своих обязанностей и своего места среди других людей); принцип комплексного подхода: - необходимость одновременно и во взаимосвязи решать ряд воспитательных задач; связь воспитания с реальной жизнью и трудом; воспитание в коллективе; единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых контактирующих с ребенком; сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника; учет индивидуальных особенностей каждого; систематичность и непрерывность воспитательного процесса.

Важными условиями реализации воспитательной работы в рамках учебно-тренировочного процесса являются:

1. Повышение воспитательного потенциала каждого учебно-тренировочного занятия (высокий нравственный авторитет тренера- преподавателя и хорошее качество учебно-тренировочного процесса);
2. Единство слова и дела в жизни спортивной группы;
3. Сплоченность коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные

идеалы;

4. Организация положительного опыта спортсменов в противовес стихийно приобретаемому опыту, который чаще всего имеют отрицательный характер.

К методам воспитательной работы относятся:

- Указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно-тренировочных занятиях;

- Обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;

- Проведение бесед дискуссионного характера;

- Положительный личный пример тренера-преподавателя;

- Организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера; при этом функцию контроля как можно быстрее переложить с тренера на актив группы, затем добиваться взаимоконтроля и самоконтроля;

- Организационная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение учащихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;

- Общественные поручения как формирование разностороннего опыта общественной работы по самоуправлению и таких качеств, как ответственность за порученное дело и долг перед товарищами: общее руководство группой (староста группы совместно с тренером-преподавателем). контроль за готовностью мест занятий и контроль за исправностью спортивного инвентаря. проверка личной чистоты и экипировки, регулярные сообщения из области спорта и политической жизни страны, организация в помощи отстающим в выполнении учебно-тренировочных заданий. разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов между членами группы, культурно-массовая работа – экскурсии, походы. посещение кино и театров, организация вечеров отдыха, чествование победителей и др., ведение личных карточек с фиксацией спортивных результатов, подготовка заявок на соревнования, информация о предстоящих днях рождения и т.п.

- Выполнение режима дня;

- Методы побуждения (поощрения) и торможения (осуждения, наказания);

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 | |
| | | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | Весь период | Весь период | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | |
| | | 6 | 8 | 8 | 12 | 14 | 16 | 18 | 18 | 24 | 32 | |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | | |
| | | 12-15 | 12-15 | 12-15 | 12-15 | 12-15 | 12-15 | 12-15 | 12-15 | 12-15 | 6-9 | 4-7 |
| | | 1. | Общая физическая подготовка | 156 | 188 | 188 | 100 | 120 | 110 | 131 | 131 | 130 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 60 | 84 | 84 | 106 | 130 | 102 | 103 | 103 | 165 | 278 | |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 0 | 6 | 6 | 18 | 18 | 42 | 47 | 47 | 65 | 168 | |
| 4. | Техническая подготовка | 36 | 60 | 60 | 253 | 290 | 332 | 375 | 375 | 490 | 516 | |
| 5. | Тактическая подготовка | 18 | 24 | 24 | 48 | 60 | 96 | 104 | 104 | 150 | 250 | |
| 6. | Теоретическая подготовка | 18 | 24 | 24 | 36 | 40 | 60 | 70 | 70 | 90 | 100 | |
| 7. | Психологическая подготовка | 18 | 24 | 24 | 36 | 40 | 60 | 70 | 70 | 90 | 100 | |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 2 | 2 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 15 | 28 | |
| 9. | Инструкторская практика | 0 | 0 | 0 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 9 | 13 | |
| 10. | Судейская практика | 0 | 0 | 0 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 9 | 13 | |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 2 | 2 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 15 | 28 | |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 2 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 20 | 28 | |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 416 | 624 | 728 | 832 | 936 | 936 | 1248 | 1664 | |

Формы воспитательной работы могут быть индивидуальные и групповые: воспитание непосредственно в процессе учебно-тренировочного процесса; воспитание при совместном проведении досуга, вечеров отдыха, прогулок и экскурсий и т.д.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

| п/п | Направлен е работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-----|---|--|---------------------|
| . | Профориентационная деятельность | | |
| .1. | Судейская практика | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта | В течение года |
| .2. | Инструкторская практика | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе | В течение года |
| . | Здоровьесберегающая деятельность | | |
| .1. | Организация и проведение мероприятий, | Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: | В течение года |

| | | | |
|---------------------------|---|--|----------------|
| | направленных на формирование здорового образа жизни | <ul style="list-style-type: none"> – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение, допинг) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; | |
| .2. | Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий | <p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом; | В течение года |
| | Режим питания и отдыха | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</p> | В течение года |
| Патриотическое воспитание | | | |
| .1. | Теоретическая подготовка | <p>Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за город Севастополь, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных</p> | В течение года |

| | | | |
|-----|--|--|---|
| | | спортсменов в Российской Федерации, в Севастополе) | |
| .2. | Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте | Через систему учебно-тренировочных занятий. | В течение года |
| .3. | Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, а также участие в проведении мероприятий посвященных дням воинской славы и памятным датам России ¹ | 23 февраля – День защитника Отечества | февраля |
| | | 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов | май |
| | | 12 июня – День России | июнь |
| | | 14 июня – День города Севастополя | июнь |
| | | 4 ноября – День народного единства | ноябрь |
| .4. | Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта | Через систему учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| | | Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований. Чествование ветеранов спорта . | По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований |

8. План мероприятий , направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Пропаганда здорового образа жизни, ориентированного на спорт, свободный от допинга, и создание положительного имиджа борьбы с допингом в спорте на сегодняшний день стало одной из актуальных проблем в мировом спортивном движении. План проведения работы по борьбе с допингом в спорте по видам спорта включает в себя следующие аспекты: теоретическая часть (беседы, лекции и т.д.) и практическая часть (викторины, игры, физкультурно-спортивные мероприятия и др.).

8.1 Теоретическая часть деятельности направленной на предотвращение допинга

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

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену

во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

8.2 Практическая часть

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий.

Практические занятия (викторины, тесты, спортивно-массовые мероприятия и др.) включаются в План антидопинговых мероприятий Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования города Севастополя "Спортивная школа олимпийского резерва № 1" на соответствующий год и утверждаются ежегодно в начале года. План антидопинговых мероприятий должен отображать следующие аспекты:

Таблица 7

План антидопинговых мероприятий

| этап спортивной подготовки | Вид программы | Тема | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
|----------------------------|------------------|----------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | 1.Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Конспект программы мероприятия. Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |

| | | | | |
|--|---|---|----------------|---|
| | 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | 1 раз в месяц | <p>Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).</p> <p>Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p> |
| | 4. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | <p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.</p> <p>Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p> |
| | 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | <p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p> |
| | 7. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

| | | | | |
|---|--------------------------------------|--|----------------|---|
| Учебно-ренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1.Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Пример программы мероприятия .Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| | 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |
| | 3.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| | 4.Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| | 5.Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства, | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| <p style="text-align: center;">Этап высшего спортивного мастерства</p> | <p style="text-align: center;">2.Семинар</p> | <p style="text-align: center;">«Виды нарушений антидопинговых правил»</p> <p style="text-align: center;">«Процедура допинг-контроля»</p> <p style="text-align: center;">«Подача запроса на ТИ»</p> <p style="text-align: center;">«Система АДАМС»</p> | <p style="text-align: center;">1-2 раза в год</p> | <p style="text-align: center;">Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p> |
|---|--|---|---|--|

8.3 Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс(Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсмена к роли *помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи*. Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовке не предусмотрена.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение

и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время занятий на *тренировочном этапе* у спортсменов необходимо самостоятельное ведение дневника, где нужно вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Спортсмены *этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства* должны уметь самостоятельно составлять конспект тренировочного занятия и проводит занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований (в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня).

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся, проходящих спортивную подготовку (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 22.02.2022) "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", этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогическое наблюдение.

Углубленные медицинские обследования (далее- УМО) проводятся по определенным программам 1 раз в год для групп этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и 1 раз в шесть месяцев на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

Требования для проведения УМО:

- на фоне полного здоровья;

- проводится при достаточном периоде восстановления (3-5 дней) после основных соревнований или тренировок с «высокими» и «средними» нагрузками.

График проведения УМО составляется администрацией учреждения совместно с врачом врачебно-физкультурного диспансера. Формой УМО является

диспансеризация.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в целях определения индивидуальной реакции на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогические наблюдения за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, проводятся:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий физической культурой и спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в несколько этапов:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий физической культурой и спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража выполнения упражнений лицами, занимающимися физической культурой и спортом; этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого лица, занимающегося физической культурой и спортом;

3 этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

4 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером-преподавателем при планировании учебно-тренировочного процесса. При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Этапные (периодические) медицинские обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Обучающиеся обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма обучающегося непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущие медицинские обследования проводят на различных этапах

тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

Дополнительные осмотры проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в учебно-тренировочном процессе.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям); степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским,

педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

Основные характерные особенности биохимического контроля в ходе учебно-тренировочного сезона:

Индивидуальность - значения биохимических параметров должны находиться в пределах нормы для данной величины, однако индивидуальные различия в пределах этой нормы могут быть весьма существенными, поэтому приступая к занятиям, необходимо провести первичную диагностику и узнать исходный уровень параметров для данного спортсмена (также мониторинг на данном этапе помогает выявлять и диагностировать возможные заболевания). Необходимо отметить, что существует “закон исходного уровня” - чем выше исходный уровень биохимических показателей, тем меньшие изменения показателей в ходе тренировочного процесса можно ожидать.

Периодичность и плановость - проводить лабораторную диагностику необходимо регулярно и планомерно, оптимальным, по нашему мнению, является контроль с периодичностью один раз в 2-3 месяца. Внеплановый биохимический контроль должен опираться на соответствующие критерии “педагогического контроля” - плохие результаты функционального тестирования (необычно высокие для данной нагрузки значения пульса и АД), регулярное невыполнение спортсменом запланированных тренировочных объёмов, признаки астенизации (раздражительность, плохой сон и аппетит, постоянное чувство усталости и недомогания)

Информативность выбранных биохимических параметров - ограничиваемся наиболее информативными биохимическими параметрами крови. По мнению ряда специалистов в области биохимии спорта ими являются следующие: а) белковый обмен: креатинин, мочевины, общий белок б) углеводный обмен: глюкоза, лактат в) маркеры повреждения мышечной ткани: креатинфосфокиназа (КФК), лактатдегидрогеназа (ЛДГ), аспартатаминотрансфераза (АСТ), МСМ (молекулы средней массы), миоглобин.

Выбор данных параметров не случаен, так как именно данные показатели имеют четкую тенденцию к изменению при появлении признаков дезадаптации спортсмена. Изменения биохимических параметров от подготовительного мезоцикла к соревновательному также имеют ряд общих закономерностей, по мере роста тренировочных нагрузок наблюдаются рост одних показателей (увеличение вплоть до верхних границ референтных значений) КФК, АЛТ, АСТ, МСМ, мочевины, креатинина, миоглобина и снижение других (вплоть до нижних границ референтных значений)

общего белка, глюкозы, эти данные также необходимо учитывать при биохимическом мониторинге. Однако данные изменения находятся в пределах

нормы референтных значений и за их границы не выходят. Любые изменения за пределы границ референтных значений при исходно нормальном уровне параметров говорят о снижении компенсаторных возможностей организма спортсмена.

Динамичность биохимических параметров - изменение биохимических параметров происходит постоянно под влиянием различных факторов — прием пищи, лекарственных средств, физической нагрузки и так далее. Поэтому вопрос стандартизации биохимического контроля для спортсменов остается открытым. В профессиональном спорте практикуется биохимический контроль с многократным мониторингом биохимических параметров. Например, может применяться следующая схема мониторинга: биохимические параметры измеряются до тренировки, во время тренировки и несколько раз в течение 48 часов после тренировки, благодаря чему можно получить максимально подробную информацию о состоянии различных видов обмена в организме в данный момент и скорости восстановительных процессов.

В практике спорта применяется однократный мониторинг биохимических параметров с утра натощак спустя 12-24 часа после тренировки средней интенсивности для данного спортсмена (в данный временной период и при данных условиях, основные биохимические параметры должны приходить в норму и быть в границах референтных значений, если параметры сильно выходят за границы нормы, врач и тренер должны принимать соответствующие меры).

Границы нормы биохимических параметров (границы референтных значений нормы) - в идеале для каждой серии анализов, определяемых по конкретной методике на данном оборудовании с данной серией реактивов должны быть определены свои границы референтных значений и указаны в выписке анализа. На практике такое наблюдается редко, поэтому приведем границы референтных величин для основных биохимических параметров, рекомендуемых нами для мониторинга у спортсменов-любителей:

- Креатинин: 44-100 мкмоль/л
- Мочевина: 2,5-8,3 ммоль/л
- Общий белок: 65-85 г/л
- Глюкоза (14-60 лет): 4,1-5,9 ммоль/л
- Лактат: 0,5-2,2 ммоль/л
- КФК: до 200 ЕД/л
- АСТ: до 47 ЕД/л
- МСМ: 0,51-0,55 г/л
- Миоглобин: мужчины - 18-92 мкг/л, женщины - 12-76 мкг/л

Спортсмен приступая к занятиям, может пройти биохимический мониторинг и периодически, один раз в 2-3 месяца, повторять его планоно. По мере необходимости спортсмену проводится внеплановый мониторинг (при наличии признаков перенапряжения). Анализы сдаются спустя 12-24 часа после тренировки средней интенсивности и включают основные биохимические параметры, резко изменяющиеся при дезадаптации спортсмена (креатинин, мочевина, общий белок, КФК, АЛТ, АСТ, МСМ, глюкоза, лактат, миоглобин).

При нормальном значении биохимических параметров, не выходящих за пределы референтных значений, тренировочный режим продолжается в запланированном режиме. Если наблюдается снижение до нижних границ нормы уровня глюкозы и общего белка и (или) увеличение до верхних границ нормы

уровня креатинина, мочевины, КФК, АСТ, МСМ, миоглобина, лактата при исходно нормальном уровне этих показателей, необходимо перевести спортсмена на восстановительные нагрузки на срок не менее 2-х недель, особое внимание уделить восстановлению (питание, сон, массаж, сауна, прием восстановительных препаратов). После 2-х недельного восстановительного этапа необходимо повторить биохимический мониторинг, в случае нормализации измененных ранее параметров, можно вернуться к привычному тренировочному графику, в случае если параметры так и остались на границах нормы, необходимо отстранить спортсмена от занятий спортом на 2 недели, после чего процедуру мониторинга повторить, до нормализации параметров. В случае, если во время биохимического мониторинга наблюдается резкий выход биохимических показателей за границы референтных значений, спортсмен отстраняется от занятий спортом и направляется на консультацию к медицинским специалистам.

Способность выполнить значительную мышечную работу, физическая работоспособность человека, определяется большим числом факторов. Обычно среди ведущих факторов выделяют следующие:

- развитие скоростно-силовых качеств и особенности нервно-мышечной координации движений

- биоэнергетические аэробные и анаэробные возможности организма

- техника выполнения упражнений

- тактика ведения спортивной борьбы

- психическая подготовка спортсмена (мотивация, волевые качества и т.п.)

Скоростно-силовые качества и биоэнергетические возможности человека составляют группу факторов потенций. Техника, тактика и психическая подготовка спортсмена объединяются в группу факторов производительности, которые определяют степень реализации факторов потенции. Так, рациональная техника выполнения упражнений позволяет в большей степени и более эффективно реализовывать скоростно-силовые и энергетические возможности в каждом акте движения или в отдельных элементах упражнения. Совершенная тактика ведения соревновательной борьбы позволяет лучше реализовывать скоростно-силовые и биоэнергетические потенции в ходе спортивного соревнования или в его отдельных эпизодах.

Среди биохимических факторов, определяющих скоростно-силовые способности человека, прежде всего следует отметить общее содержание и ферментативные свойства сократительных белков мышц. Величина усилия, развиваемого в сокращающейся мышце, пропорциональна числу поперечных соединений (спаек) между активными и миозиновыми нитями в миофибриллах. Потенциально возможное число этих соединений, а следовательно, и величина максимального усилия зависят от общего содержания актина и длины миозиновых нитей в пределах каждого саркомера, входящего в состав миофибрилл.

Скорость образования и разрыва спаек в миофибриллах скелетных мышц и связанная с этим скорость развития напряжения и сокращение мышцы зависит от АТФ-азной активности миозина, то есть скорости ферментативного расщепления АТФ под действием миозина, которая сильно различается в мышечных волокнах разного типа: в быстро сокращающихся в белых волокнах она более высокая, чем в медленно сокращающихся красных волокнах.

Определение АТФ-азной активности миозина служит одним из основных

биохимических критериев, по которым мышечные волокна разделяются на разные типы.

В скелетных мышцах человека быстро и медленно сокращающиеся волокна находятся в разных соотношениях. Изменение в пропорции быстро и медленно сокращающихся волокон непосредственно сказывается на функциональных свойствах мышцы. Быстро и медленно сокращающиеся волокна входят в состав разных двигательных единиц и различаются по порогу раздражения. При невысоких частотах раздражение в упражнениях умеренной интенсивности в работу вовлекаются в основном медленные двигательные единицы. С ростом интенсивности упражнения, когда частота раздражения больше порога для быстрых двигательных единиц, повышение производительности работы все значительнее зависит от участия быстро сокращающихся мышечных волокон. Чем больше процент быстро сокращающихся мышечных волокон в общем составе скелетной мышцы, тем выше ее скоростно-силовые характеристики.

Биоэнергетические возможности организма являются наиболее важным биохимическим фактором, лимитирующим его физическую работоспособность. Невозможно выполнять какую-либо работу, не затратив энергии. Образование энергии при мышечной работе может осуществляться анаэробным и аэробным путем.

В зависимости от биохимической природы энергетических процессов принято выделить три обобщенных функциональных свойства организма, оказывающих прямое влияние на величину и характер проявления физической работоспособности:

- алактатную анаэробную способность, связанную с процессами преобразования энергии в АТФ-азной и КрФ-киназной реакциях;
- гликолитическую анаэробную способность, отражающую возможность усиления при работе анаэробного гликолитического процесса, в ходе которого происходит накопление молочной кислоты в организме;
- аэробную способность, связанную с возможностью выполнения работы за счет усиления аэробных процессов в митохондриях клеток при одновременном увеличении доставки и утилизации кислорода в работающих тканях.

Каждый из перечисленных компонентов физической работоспособности может быть охарактеризован с помощью биохимических критериев трех типов:

- критериев мощности, отражающих скорость освобождения энергии в метаболических процессах;
- критериев емкости, в которых отражаются размеры доступных для использования субстратных фондов или общий объем метаболических изменений в организме, происшедших за время упражнения;
- критериев эффективности, определяющих в какой степени высвобождаемая в метаболических процессах энергия используется для выполнения специфической мышечной работы.

Эти критерии могут быть представлены большим числом разнообразных биохимических показателей.

10.1 Планы применения восстановительных средств

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и

спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями. Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета учреждения, врачебно-физкультурного диспансера.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.

- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма.

Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Таблица 8

Примерный план применения восстановительных средств

| №п/п | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
|------|--|---|
| 1. | Рациональное питание: | В течение всего |
| | - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. | периода спортивной подготовки |
| 2. | Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции. | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий. |
| 3. | Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, зубиотики. 13. Энзимы. | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий |
| 4. | Кислородотерапия (кислородные коктейли). | Каждый четверг |

III. Система контроля

11. Требования к результату освоения Программы

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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;
принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» 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 «лыжные гонки»;
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 муниципального уровня на первом и втором году;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. 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 "лыжные гонки";
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;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

11.4. 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 всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

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.

12. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической, технической, тактической подготовки

Система контроля и зачетные требования включают в себя следующие виды контроля:

контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке;

контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке;

контрольные испытания или тесты;

комплексный контроль.

Сроки сдачи контрольно-переводных нормативов для оценки освоения обучающимися программного материала по видам спортивной подготовки - октябрь-ноябрь календарного года. Порядок сдачи контрольно-переводных нормативов, объем упражнений (тестов) для оценки подготовленности

обучающихся по видам спортивной подготовки устанавливается приказом директора Учреждения.

Основным источником получения информации при подготовке обучающихся к соревнованиям является комплексный контроль их состояния после выполнения определенных нагрузок, который включает в себя: оперативный, текущий и этапный контроль.

Таблица 9

Основное содержание комплексного контроля

| Виды контроля | Контроль за эффективностью деятельности | | Контроль за качеством состояния | |
|---------------|---|--|---|--|
| | соревновательной | тренировочной | подготовленности спортсменов | внешней среды, определённой факторами |
| Этапный | анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки; | анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки; | анализ показателей тестирования на конец этапа подготовки; | - климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация, - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, |
| Текущий | оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл; | анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле; | оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса; | покрытие, пр. - организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого- |
| Оперативный | оценка показателей каждого соревнования. | оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия. | оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки. | педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр. - социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр. |

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося. Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. При организации оперативного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие - непосредственно в процессе тренировки. Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

внешние признаки утомления;

динамика частоты сердечных сокращений;

значительно реже - показатели биохимического состава крови.

До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные изменения: а) при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости:

массы тела;

функционального состояния сердечно-сосудистой системы;

функционального состояния системы внешнего дыхания;

морфологического состава крови;
биохимического состава крови;
кислотно-щелочного состояния крови;
состав мочи;

б) при выполнении скоростно-силовых нагрузок:

функционального состояния центральной нервной системы;
функционального состояния нервно-мышечного аппарата;

в) при выполнении сложно-координационных нагрузок:

функционального состояния центральной нервной системы;
функционального состояния нервно-мышечного аппарата;

функционального состояния максимально задействованных при выполнении избранного вида нагрузок анализаторов.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. Текущий контроль может осуществляться:

ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок - утром и перед второй тренировкой);

три раза в неделю (1 - на следующий день после дня отдыха, 2 - на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 - на следующий день после умеренной тренировки);

один раз в неделю - после дня отдыха.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние:

центральной нервной системы;

вегетативной нервной системы;

сердечно-сосудистой системы;

опорно-двигательного аппарата.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами подготовки - периодами, макроциклами. На основе сопоставления результатов повторных исследований с первичными данными делают выводы о направленности адаптационных изменений в функциональных системах ив деятельности целостного организма под воздействием составленных программ занятий. Его задачами являются:

определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;

оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;

разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки. Назначение этого вида контроля - интегрально, целостно оценить систему занятий в рамках завершеного этапа, периода, цикла контролируемого процесса, сверить намеченное и реализованное, получить необходимую информацию для правильной ориентации последующих действий.

При проведении этапного контроля определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме спортсмена в процессе тренировочных занятий.

Регистрируются:

общая физическая работоспособность;

энергетические потенции организма;

функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;

специальная работоспособность.

13.1. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.

Таблица 10

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

| /п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|----------------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| .1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,2 | 6,4 |
| .2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 130 | 120 |
| .3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 5 |
| .4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +2 | 3 ⁺ |
| .5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | - | - | 9,6 | 9,9 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| .1. | Плавание на 25 м | - | без учета времени | | без учета времени | |

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 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. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 5,5 | 5,8 |
| .2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 145 |
| .3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| .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 | | | | |
| .1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,2 | 10,4 |
| .2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 24 | 10 |
| .3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +6 | +8 |
| .4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 190 | 160 |
| .5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 39 | 34 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| .1. | Челночный бег 2x15 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 7,2 | 7,3 |
| .2. | Плавание вольным стилем на 100 м (для полевых игроков) | мин, с | не более | |
| | | | 1.40 | 1.50 |
| .3. | Плавание вольным стилем на 100 м (для вратаря) | мин, с | не более | |
| | | | 2.05 | 2.15 |
| .4. | Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы | м | не менее | |
| | | | 4 | 3 |

Таблица 12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
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. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 9,6 |
| .2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| .3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| .4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| .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 | | | | |
| .1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,4 | 16,0 |
| .2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 42 | 16 |
| .3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| .4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 185 |
| .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 | | | | |
| .1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,1 | 16,4 |
| .2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 44 | 17 |
| .3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| .4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 240 | 195 |
| .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 | | | | |
| .1. | Плавание на 100 м вольным стилем (для полевых игроков) | мин, с | не более | |
| | | | 1.10 | 1.17 |
| .2. | Плавание на 100 м брассом (для вратарей) | мин, с | не более | |
| | | | 1.33 | 1.40 |
| .3. | Плавание на 400 м вольным стилем (для полевых игроков) | мин, с | не более | |
| | | | 5.23 | 5.45 |
| .4. | Исходное положение –сидя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы | м | не менее | |
| | | | 5,5 | 4 |

Таблица 13

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
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. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 9,6 |
| .2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| .3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| .4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| .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 | | | | |
| .1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,4 | 16,0 |
| .2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 42 | 16 |
| .3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| .4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 185 |
| .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 | | | | |
| .1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,1 | 16,4 |
| .2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 44 | 17 |
| .3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| .4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 240 | 195 |
| .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 | | | | |
| .1. | Плавание на 100 м вольным стилем (для полевых игроков) | мин, с | не более | |
| | | | 1.05 | 1.12 |
| .2. | Плавание на 100 м брассом (для вратарей) | мин, с | не более | |
| | | | 1.25 | 1.32 |
| .3. | Плавание на 400 м вольным стилем (для полевых игроков) | мин, с | не более | |
| | | | 4.55 | 5.20 |
| .4. | Исходное положение –стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы | м | не менее | |
| | | | 8 | 5 |

Тестирование обучающихся по общей физической и специальной физической подготовке проводится ежегодно, один раз в год в период, предшествующий переводу спортсменов на следующий год спортивной подготовки. Тестирование обучающихся по общей физической и специальной физической подготовке проводится аттестационной комиссией, в состав которой входят тренеры-преподаватели, старшие тренеры-преподаватели, представители администрации школы.

Таблица 14

Минимальный уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «водное поло»

| Этап спортивной подготовки | Год обучения | Спортивный разряд для зачисления в группу (этап) спортивной подготовки | Спортивный разряд на конец года |
|---|--------------|--|---|
| Этап начальной подготовки | 1 год | Без спортивного разряда | Без предъявления требований к спортивной квалификации |
| | 2 год | Без предъявления требований к спортивной квалификации | Без предъявления требований к спортивной квалификации |
| | 3 год | Без предъявления требований к спортивной квалификации | 2 - 3 юношеский разряд |
| учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 год | 2 - 3 юношеский разряд | 1- 2 юношеский разряд |
| | 2 год | 1- 2 юношеский разряд | 1 юношеский разряд - III спортивный разряд |
| | 3 год | 1 юношеский разряд - III спортивный разряд | II - III спортивный разряд |
| | 4 год | II - III спортивный разряд | II - I спортивный разряд |
| | 5 год | II - I спортивный разряд | I спортивный разряд |
| этап совершенствования спортивного мастерства | Весь период | I спортивный разряд | КМС |
| этапе высшего спортивного мастерства | Весь период | КМС | Подтверждение КМС, Выполнение МС |

13.2. Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Приём контрольных и контрольно-переводных нормативов (тестов) по общефизической (ОФП), специальной физической (СФП) и обязательной технической подготовке (ОТП) – далее нормативы - проводится согласно графика, утверждённого директором Учреждения.

Место и время проведения согласовывается с тренерско-преподавательским составом в соответствии с утверждённым расписанием тренировочных занятий на текущий год спортивной подготовки. Общее руководство осуществляет директор Учреждения.

Непосредственное проведение нормативов осуществляет комиссия, утверждённая приказом директора Учреждения.

Нормативы (тесты) должны пересматриваться при изменении федеральных стандартов спортивной подготовки, а также по мере необходимости. Знания, умения и навыки занимающихся определяются оценками «зачтено» (зачёт), «не зачтено» (незачёт).

В случаях, когда норматив СФП и (или) ОФП, ОТП является соревновательной дисциплиной (дистанция, упражнение, норматив, и т.п.), в зачёт выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов учитываются результаты соревнований (весенне- летнего сезона, осенне-зимнего).

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается тест или соответствующее задание;
- ознакомление испытуемого с результатами тестов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
- обогащение опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Перед тем, как приступить к тестированию спортсменов, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Бег 30, 60, 100 метров.

С высокого или низкого старта с опорой на руку на беговой дорожке или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают движения. По команде «Марш!»- начинают забег. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости

финиша какой-либо частью туловища. Выполняется одна попытка.

Челночный бег (3 x 10 м).

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 1 человеку.

Прыжок в длину с места.

Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы на ширине плеч. Спортсмен делает взмах руками назад с одновременным полу-приседом и отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)

Выполняется максимальное количество раз в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами.

Выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- сгибание ног в коленях;

- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно.

Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

Плавание 25, 100, и 400 м вольным стилем, 100 и 400 м брасом выполняются согласно правилам проведения соревнований по плаванию.

Бросок набивного мяча

Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы. Упражнение состоит из необходимости забросить мяч как можно дальше от стартовой линии. Выполнять упражнение следует под контролем тренера-преподавателя по его команде. Полученный результат тренер-преподаватель фиксирует в бланк контрольных нормативов. Нормативы составлены отдельно для юношей и девушек на разных этапах спортивной подготовки.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

14.1 Структура годичного цикла

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. Спортивная форма – это состояние наилучшей (оптимальной) готовности спортсмена к достижению наивысшего уровня технической, тактической и психологической готовности для него в данный период. Процесс формирования спортивной формы условно делят на три фазы: первая – создание основы общего уровня подготовленности; вторая фаза характеризуется стабилизацией всех функций и систем организма спортсмена, 3фаза- временная утрата спортивной формы. В соответствии с закономерностями

состояния спортивной формы подготовка ватерполистов в течение года может основываться на несколько макроциклов в зависимости от календаря соревнований. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный период.

В **подготовительном периоде** (период фундаментальной подготовки) тренировка ватерполистов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм ватерполиста. В подготовительном периоде необходимо решать следующие задачи:

1. Достижение высокого уровня общей и специальной физической подготовленности.
2. Освоение и совершенствование техники водного поло.
3. Составление тактических программ, домашних заготовок и их совершенствование.
4. Углубление теоретических знаний.
5. Решение задач психологической и морально-волевой подготовки.

Подготовительный период принято делить на два этапа, общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей и специальной физической подготовленности спортсмена, повышение функционального уровня организма, совершенствование основных элементов техники водного поло и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивной подготовки. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На **специально-подготовительном** этапе решаются задачи совершенствования специальных физических качеств и навыков, освоение соревновательной техники и тактики. Тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных способностей, силовых возможностей, выносливости, гибкости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности. Большое внимание уделяется совершенствованию игровых навыков.

Основными задачами соревновательного периода являются:

1. Совершенствование техники и тактики игровых ситуаций.
2. Приобретение опыта выступления в соревнованиях.

3. Приобретение и поддержание высокого уровня тренированности (спортивной формы)

4. Совершенствование волевых качеств.

5. Совершенствование и поддержание уровня общей и специальной физической подготовленности, достигнутой в подготовительном периоде.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем, при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсменов и уровень их подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д.

Однако несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений для всей команды. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень.

Основная задача **переходного периода** – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего сезона или макроцикла, профилактическое лечение а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности ватерполиста к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного макроцикла, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей ватерполиста. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательны проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет ватерполисту не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

14.2 Типы и задачи мезоциклов

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 ватерполистов 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 и в воде. 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 ватерполиста, 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 годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности ватерполистов, совершенствуются их технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту силовых качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению ватерполистов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность ватерполистов.

14.3 Этап начальной подготовки

Программный материал для практических занятий

Основные учебно-тренировочные средства.

1-й год подготовки

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 ногами 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», «Каное», «Караси и невод», «Пескари и щука»,

«Насос», «Лягушата», «У кого вода в котле закипит сильнее», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Винт», «Дельфины», «Фонтан», «Кто дальше проскользит», «Кто лучше...», «Прыжки в обруч» и т.п.

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; 4-6x50; 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 противоходом 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: поднятие на носки; сгибание ног в тазо- бедренном 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 – поднятие и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие 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, в 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 др.

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, посмотреть 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 ватерпольных 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 переменно, правой – левой; с изменением точки отскока; на месте и в движении.

Упражнения, имитирующие технику движений при выполнении основ- ного

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 и т. п.

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 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, 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 стенку, 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 и т. п.

Таблица 15

Прохождение материала практических занятий по освоению техники спортивных способов плавания в группе начальной подготовки 1-го года обучения и контрольные упражнения по плавательной подготовке

| Этап Обучения | Основная задача | Часы | | | Контрольные упражнения |
|---------------|---|--------|---------------------|-------------------|--|
| | | теория | занятия в воде и на | 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. Проплывание с оценкой техники 8-10 м каждым из 4-х способов; 2. Проплывание 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. Проплывания 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. Проплывание 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 | | 08 | 1 | 6 |

2-й и 3-й годы подготовки

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 непрерывном 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 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

Проплавание в свободном и умеренном темпе на технику, дистанций 100, 200, 400 м способами кроль на груди, на спине и брассом; проплавание способом дельфин 100 м, проплавание 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; проплавание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений ногами или руками, всеми способами упражнений типа: 5-6х100 м, 2-3х200 м; проплавание 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: 4-6х25 м со старта различными способами, 4х6х50 м с помощью движений руками или ногами, чередуя способы и темп плавания, 4х50 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 мили – баскетбол, мини- футбол, ручной мяч, регби и

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 и др.

Рекомендуемая последовательность прохождения материала практических занятий

Таблица 16

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

| Этап обучения | Основная задача | Часы | | | Контрольные упражнения |
|---------------|-----------------|--------|---------------------|--------------------|------------------------|
| | | теория | Занятия в воде и на | 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, 1. 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 | | 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 | | 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: | | 160 | 6 | |

Таблица 17

Прохождение материала практических занятий по плавательной и технической подготовке в группе начальной подготовки 3-го года обучения

| Этап обучения | Основная задача | Часы | | | Контрольные упражнения |
|---------------|---|--------|----------------|------------------|---|
| | | Теория | занятия в воде | 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 | |

Методика начального обучения

Общие основы методики обучения

Обучение – организованный процесс овладения знаниями, умениями и навыками состоящий из преподавания и учения.

Двигательное действие – целенаправленное проявление человеком двигательной активности, с помощью которой решаются двигательные задачи.

В спортивных играх предметом обучения являются технические приемы и тактические действия.

В процессе обучения решают образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Образовательные задачи заключаются в необходимости учета закономерностей работоспособности человека, возрастных особенностей, потенциальных возможностей организма.

Воспитательные задачи в процессе обучения находят выражение в формировании привычки к систематическим физическим упражнениям; умению преодолевать трудности, физические и психические нагрузки; формировании гигиенических навыков и умений; воспитании навыков поведения и взаимоотношений в коллективе, самостоятельности и ответственности.

Оздоровительные задачи связаны с воздействием обучающих упражнений на функции организма. Содержание учебного материала и нагрузка учебного занятия регламентируется в зависимости от возраста, пола, уровня подготовленности и медицинских показателей, занимающихся таким образом, чтобы оказать положительное влияние и не нанести ущерба здоровью.

Эффективность обучения во многом зависит от соблюдения основных принципов.

Принцип сознательности и активности выражается в необходимости:

- формировать у занимающихся устойчивый интерес и осмысленное отношение к выполняемым тренировочным заданиям;
- стимулировать сознательный анализ и самоанализ своих действий и ощущений и состояний;
- воспитывать самостоятельность и творческое отношение к выполняемым заданиям;
- стимулировать и поощрять активность занимающихся, подбирая

разнообразный и интересный учебный материал;

- формировать умения и навыки самоконтроля и коррекции своих действий.

Принцип наглядности обуславливает необходимость формирования у занимающихся в процессе обучения, более точного чувственного образа техники изучаемых движений, посредством подбора тренировочных средств стимулирующих зрительные, слуховые и двигательные анализаторы.

К средствам реализации принципа относятся:

- различные виды показа;
- применение наглядных пособий, макетных досок, видеозаписей, электронных презентаций;
- рассказ, объяснение, создание образных представлений об изучаемом действии;
- демонстрация приемов техники элитными спортсменами и командами.

Принцип доступности и индивидуализации обеспечивается учетом индивидуальных особенностей занимающихся и уровнем сложности предлагаемых упражнений, использованием подводящих и подготовительных упражнений. Занятия в командных видах спорта строятся в сочетании коллективных форм с индивидуальными. Для реализации принципа необходимы:

- учет возрастных, половых и индивидуальных особенностей, занимающихся при выборе учебного материала и обучающих упражнений;
- комплектование команд с учетом степени подготовленности занимающихся;
- разумное планирование учебно-тренировочного процесса и сочетание всех видов подготовки.

Принцип систематичности. Процесс обучения представляет собой систему, построенную по определенному плану базовыми положениями которой являются:

- непрерывность и преемственность процесса, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха;
- соблюдение дидактических принципов и правил: «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному», «от простого к сложному», «от легкого к трудному».
- повторяемость обучающих упражнений и их вариативность, которые в итоге обеспечивают формирование технических умений и эффективность их применения в игровых ситуациях;
- оптимальная последовательность применения средств и методов обучения и учебных занятий.

Принцип постепенности.

Положительный перенос навыков широко используется в процессе обучения двигательным действиям. С учетом закономерностей переноса определяют последовательность обучения различным двигательным действиям таким образом, чтобы освоение одних создавало благоприятные предпосылки к овладению другими. При определении последовательности обучения с использованием взаимосвязей навыков, двигательные действия систематизируются по группам на основе сходства структур, а внутри групп распределяются по степени сложности. Тогда каждое освоенное действие, может служить подготовительным для последующего. В водном поло это находит выражение в последовательном

освоении спортивных способов плавания, затем способов передвижения и, на этой основе, специальных приемов игрового плавания и приемов техники владения мячом. Принцип постепенности выражается в:

- регулярном «обновлении» тренировочных заданий в сочетании с тенденцией к увеличению нагрузки;

- усложнении тренировочных заданий, варьировании условия выполнения технических приемов.

Принцип прочности и прогрессирувания. Изучаемые приемы техники необходимо закреплять, добиваясь должной степени устойчивости к сбивающим факторам игровой деятельности. Для этого наряду с изученными приемами необходимо изучать новый материал, обновляя и усложняя упражнения, регулярно проверять степень усвоения учениками знаний и навыков посредством тестов и контрольных упражнений.

Основные задачи, решаемые при обучении двигательным действиям сводятся к следующим:

- обеспечить "начальную школу движений", т.е. научить управлять относительно простыми движениями в основных звеньях двигательного аппарата, создав тем самым исходную базу для более сложных форм двигательной деятельности;

- обучить действиям, которые будут использоваться как "подводящие" упражнения либо как средства избирательного воздействия на развитие отдельных физических качеств, способностей;

- сформировать и довести до необходимой степени совершенства основные двигательные умения и навыки, необходимые в повседневной жизни, трудовой, спортивной и других сферах деятельности.

Методы и особенности построения процесса обучения зависят, в частности, от структурной сложности формируемых действий, которая определяется:

- числом движений и фаз, составляющих данное действие;

- требованиями к точности движений в пространстве, во времени и по величине усилий;

- особенностями координации движений в каждой фазе и в целом, простотой или сложностью ритмической структуры двигательного действия;

- степенью участия врожденных и приобретенных автоматизмов в данном двигательном акте.

Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе необходимого минимума знаний о его технике, предварительного двигательного опыта и общей физической подготовленности. В процессе возникновения умения происходит постоянный поиск адекватного способа выполнения действия при ведущей роли сознания в управлении движениями. Это и определяет сущность двигательного умения.

Двигательное умение характеризуется такой степенью владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

В процессе многократного повторения двигательного действия входящие в его состав операции становятся все более привычными, координационные механизмы действия постоянно автоматизируются и

двигательное умение переходит в навык.

Двигательный навык можно охарактеризовать как, такую степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано, действия отличаются слитностью и высокой надежностью.

Двигательные навыки играют существенную роль в жизни человека, как одна из сторон его готовности к трудовой, а также бытовой и спортивной деятельности. Навыки служат основой для новых умений. Двигательная деятельность может быть успешной, если она базируется на разнообразных прочно сформированных навыках. Чем больше запас навыков, тем разностороннее и эффективнее будет деятельность. В спорте это во многом определяет мастерство спортсмена (1).

Удачно выполнить с первых же попыток новое двигательное действие обычно удается лишь в тех случаях, когда оно имеет сравнительно простую структуру. При более сложных структурах скорость образования нового двигательного умения существенно зависит от двигательного опыта обучающихся. Чем шире и разнообразнее этот опыт, тем больше предпосылок для успешного освоения нового действия на основе переноса ранее приобретенных умений и навыков.

Проблема подготовки к обучению сложным двигательным действиям решается в целом на основе умелой реализации принципов доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения развивающе

- тренирующих воздействий.

В построении процесса обучения каждому отдельному двигательному действию можно выделить ряд относительно завершенных этапов, которым соответствуют определенные стадии формирования двигательного умения и навыка. Если действие доводится в процессе обучения до стадии более или менее совершенного навыка, то для этого процесса характерны три этапа, различающиеся как по педагогическим задачам, так и по методике обучения.

На первом этапе происходит начальное разучивание двигательного действия, чему соответствует стадия образования умения воспроизводить технику действия в общей, "грубой", форме. На данном этапе обучающиеся должны:

- получить представление и овладеть общей структурой приема;
- устранить излишнее мышечное напряжение и как, следствие, ликвидировать лишние движения при выполнении приема;
- устранить основные ошибки.

Второй этап характеризуется углубленным, детализированным разучиванием. В результате на этом этапе происходит уточнение двигательного умения, оно частично переходит в навык. Для решения задач этапа необходимо:

- изучить варианты выполнения приема;
- научиться ориентироваться в игровой обстановке при выполнении приема и ориентироваться в ней;
- выполнять прием в усложняющихся условиях (условное противодействие, отвлекающие факторы, перемещения, различная амплитуда и т.п.).

На третьем этапе обеспечивается закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия, в результате чего формируется прочный навык; он приобретает качества, позволяющие целесообразно использовать его в различных условиях двигательной деятельности. Решаются следующие основные задачи:

- совершенствуется вариативность приема;
- закрепляется умение применять прием в условиях неожиданно меняющейся игровой обстановки;
- формируется умение выполнять прием в единоборстве;
- совершенствуются индивидуальные особенности (стиль) выполнения приема;
- обрабатывается свободное применение приема в игре.

Основным средством обучения двигательным действиям являются физические упражнения, которые классифицируются на подготовительные, подводящие и основные.

В этой связи обучение конкретным приемам техники игры имеет следующую последовательность:

1. Развитие звеньев опорно-двигательного аппарата и мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении приема, посредством подготовительных и общеразвивающих упражнений.

2. Освоение составных частей приема при помощи подводящих упражнений. В водном поло это, в первую очередь, характеризует процесс освоения спортивных способов плавания, способов передвижения и приемов техники владения мячом.

3. Соединение составных частей движения в целостный акт. Например, объединение элементов способа плавания кролем: техники движения ногами с техникой движения руками и дыханием в полную координацию движений.

4. Овладение способами реализации приема в условиях игровой деятельности.

5. Формирование умений надежно применять прием в соответствии с игровой ситуацией посредством основных упражнений.

Основными методами при формировании двигательного действия являются следующие.

Метод объяснения, который предусматривает соблюдение следующих правил:

- понятное объяснение всех деталей при акцентированном внимании на ключевых моментах изучаемого движения;
- ответ на вопрос «как выполнять?», при знакомстве с приемом;
- ответ на вопрос «почему так?» в процессе обучения и совершенствования приема.

Применение **методов обеспечения наглядности** подразумевает использования зрительных, слуховых и проприорецептивных анализаторов при освоении новых технических действий. Используется показ движения в целостном виде, который сопровождается объяснением и, при необходимости, звуковым сопровождением и «проводкой по движению» со стороны тренера.

Метод практического обучения применяется в двух основных формах.

При формировании двигательного действия в целостном виде (*метод целостного упражнения*) следуют следующим указаниям:

- необходимо краткое объяснение и четкая демонстрация приема;
- необходимо выполнение упрощенного варианта приема;
- знакомство с типичными ошибками и их профилактика;
- постепенное усложнение условий выполнения приема;

При формировании двигательного действия *методом расчлененного упражнения* следуют следующим правилам:

- не следует «раскладывать» целостное движение на слишком мелкие части;
- «раскладывая» движение следует соблюдать последовательность, конечное положение первого должно быть начальным положением второго и т.д.;
- объединять элементы следует постепенно по два-три в связке;
- элементы и связки необходимо выполнять в медленном темпе, постепенно увеличивая темп и скорость выполнения.

Кроме того, при начальном обучении могут применяться и такие методы как идеомоторный – создание мысленного представления о выполнении приема перед реальным действием. Последовательного переключения внимания – концентрация и переключение внимания обучающегося с одного элемента техники на другой. Анализ выполненных движений. Использование технических средств обучения и срочной информации. Метод анализаторного отключения – временного «отключения» одного анализатора для усиления деятельности остальных.

Начинающему ватерполисту предстоит освоить большое количество довольно сложных двигательных действий. Обучение проходит легче, если новички уже освоены с водной средой и владеют навыком плавания. Если занимающийся не умеет плавать, учебный процесс начинается с освоения с водной средой и основами спортивных способов плавания (схема 1).

Исследуя процессы формирования навыков техники владения мячом, В.Г.Федосов (1964) выделяет три основные стадии формирования техники бросков мяча, выполняемых ватерполистами.

1- я стадия характеризуется широкой иррадиацией процесса возбуждения в коре головного мозга. Это выражается в сильном возбуждении не только групп мышц, участвующих в бросковых движениях, но и смежных с ними мышц. На начальном этапе формирования двигательных навыков латентное время напряжения мышц очень велико, координация мышечных напряжений хаотична, время сокращения большое. В этот период при выполнении бросков наблюдается недостаточная подвижность нервных процессов. Об этом убедительно свидетельствуют ошибки и в точной дифференцировке времени полета мяча и в силе бросков. К 5-6 месяцам занятий излишнее возбуждение мышц проходит, повышается скорость двигательной реакции, точность дифференцировки силы бросков и времени полета мяча, а также устойчивость и распределение внимания в условиях дефицита времени. Следовательно, к этому моменту первая стадия формирования бросковых движений занимающихся заканчивается.

2- я стадия стабилизации динамического стереотипа. Согласно данным Федосова В.Г., она длится с 5-6-го до 8-9-го месяца занятий. В этот период совершаются основные функциональные сдвиги в нервно-мышечном аппарате спортсменов при выполнении ими бросков.

3- я стадия закрепления и дальнейшего совершенствования двигательных навыков (после 8-9-го месяца занятий). В этот период двигательный навык укрепляется, ученик способен преодолевать посторонние раздражители без нарушения координации. По данным автора это подтверждается показателями электромиографии, времени сложной двигательной реакции, силы бросков и ее дифференцировки, устойчивости и распределения внимания в условиях дефицита

времени.

Исходя из вышеизложенного, автор рекомендует тренерам при обучении новичков приступать к одновременному изучению сначала простых, а затем более сложных вариантов технических приемов в чередовании начиная с 8-9-го месяца занятий.

Процесс формирования технического мастерства в водном поло длительный и трудоемкий. Совершенствование арсенала средств ведения спортивной борьбы происходит в течение всей карьеры ватерполистов.

В таблице 18 представлено примерное распределение основных разделов техники водного поло по этапам обучения и совершенствования и основные педагогические задачи.

Таблица 18.

Распределение основных педагогических задач и разделов техники водного поло по этапам обучения в процессе многолетней подготовки юных ватерполистов.

| Этап обучения | Задачи | Разделы техники водного поло (этапы многолетней подготовки) | | | |
|---------------------------------|---|---|-----------|-----------|-----------|
| | | СП | СПИП | ТВМ | ТО |
| Начального разучивания | <ul style="list-style-type: none"> - Сформировать представление о приеме; - Создать двигательное представление; - Добиться целостного выполнения; - Предупредить основные ошибки. | НП НСС | НП НСС | НП НСС | НП НСС |
| Углубленного разучивания | <ul style="list-style-type: none"> - Уточнить основы и детали приема; - Добиться целостного выполнения; - Устранить ошибки в основе движения и деталях. | НСС УС | НСС УС | НСС УС | НСС УС |
| Закрепления и совершенствования | <ul style="list-style-type: none"> - Добиться автоматизма действия; - Совершенствовать индивидуальные особенности техники игрока; - Добиться применения приема в игровой практике; - Обеспечить вариативность применения приема в зависимости от игровой ситуации | УС СС | УС СС | УС СС | УС СС |

Сокращения: СП — способы передвижения; СПИП — специальные приемы игрового плавания; ТВМ — техника владения мячом; ТО — техника обороны; НП — этап начальной подготовки; НСС — начальная спортивная специализация; УС — углубленная специализация; СС — спортивное совершенствование.

Методика начального обучения спортивным способам плавания.

Традиционная методика обучения, не владеющих навыком плавания предусматривает применение упражнений подразделяющихся на пять основных групп (1):

- 1) обще развивающие и специальные упражнения;
- 2) упражнения для освоения с водой;
- 3) игры и развлечения на воде;
- 4) прыжки в воду;
- 5) упражнения для изучения техники плавания

В задачи занятий, в которых используются «Упражнения для освоения с водной средой» входит:

- преодоление психологического барьера у детей получившего название «боязнь воды»;
- воспитание «чувства воды» ознакомление с ее свойствами (плотность, вязкость, температура, выталкивающая сила, сопротивление, прозрачность);
- обучение правильной ориентации в воде;
- постановка правильного дыхания;
- освоение правильного положения тела в воде для дальнейшего обучения технике спортивных способов плавания.

Данные упражнения выполняются на мелком месте бассейна, при глубине воды на уровне пояса или груди. Все скольжения и первые попытки плавать разрешается выполнять только в сторону мелкой части бассейна или водоема.

Для решения этих целей все применяемые упражнения могут быть разделены на группы, основными среди которых являются:

- Упражнения, направленные на ознакомление с непривычными свойствами воды: вход в воду, ходьба и бег по дну (на мелкой части водоема, бассейна) с элементами гребковых движений руками и ногами, прыжки из воды, эстафеты и игры в воде («Поймай воду», «Полоскание белья», «Пишем восьмерки», «Футбол» и др.).

Применение этих упражнений помогает занимающимся уверенно почувствовать себя в условиях водной среды, научиться опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями при плавании – ладонью, предплечьем, стопой и голенью.

- Упражнения на погружение под воду и открывание глаз в воде приучают занимающихся не бояться воды и брызг, помогают правильно ориентироваться по отношению в берегу, глубине и поверхности воды, различать зоны опасности и безопасности. Это опускание лица в воду на задержке дыхания на вдохе «умывание», различные приседания и погружения с головой в воду, ныряния с открывание глаз под водой, доставание предметов со дна и т.п.

- Всплывание и лежание на воде имеет большое значение для приобретения способности удерживаться у поверхности воды во взвешенном состоянии, умения удерживать равновесие тела в воде. В эту группу входят такие широко известные упражнения как «поплавок», «медуза», «стрела», «звезда» и др.

- Упражнения в скольжении. Продвижение после отталкивания от бортика или дна бассейна (водоема) на груди, спине или боку помогает принимать наиболее обтекаемое положение тела, учит тянуться, вперед сохраняя при этом равновесие. Выполняются эти упражнения с различным положением рук. Хороший эффект дает

применение соревновательного метода.

- Освоение правильного дыхания (вдох воздуха с выдохом в воду в соотношении времени 1 к 3). Правильное дыхание является обязательным элементом техники любого способа плавания, поэтому данной группе упражнений придается, в процессе начального обучения, особое внимание.

Для освоения применяются упражнения в однократных и многократных выдохах в воду, «умывания с выдохом», «подуть на воду», «выдуть в воде ямку», вдохи с поворотом головы и др.

Кроме того, для решения задач этого этапа обучения существует большое количество игр, применение которых позволяет повышать эмоциональный уровень занятий и увеличивать эффективность процесса: «Невод», «Байдарки», «Каноз», «Караси и невод», «Пескари и щука», «Насос», «Лягушата», «У кого вода в котле закипит сильнее», «Поезд в туннеле», «Буксиры», «Фонтан» и т.п.

Упражнения этой группы применяются до тех пор, пока занимающиеся не научатся сохранять равновесие, лежа на воде на месте и в скольжении, открывать глаза и правильно дышать. После освоения темы приступают непосредственно к изучению спортивных способов плавания.

«Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания»

Традиционно принято считать методикой, при которой последовательно изучаются кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

При этом каждый способ «раскладывается» на составляющие (положение тела, техника движения ногами, техника движения руками, согласование движений с дыханием) и осваивается отдельно.

Методическая последовательность освоения элементов спортивных способов плавания:

- техника движения ногами;
- согласование техники движений ногами с дыханием;
- техника движения руками;
- согласование техники движения руками с дыханием;
- согласование техники движения ногами и руками;
- общее согласование техники движений ногами, руками и дыхания (плавание в полной координации).

В свою очередь каждый из перечисленных элементов изучается по определенной схеме.

Методическая последовательность освоения элементов техники спортивных способов плавания:

- имитационные упражнения на суше;
- упражнения, выполняемые в воде с неподвижной опорой;
- упражнения, выполняемые в воде с подвижной опорой без передвижения;
- упражнения, выполняемые в воде с подвижной опорой в движении;
- упражнения, выполняемые в воде без опоры.

Таким образом, весь процесс освоения техники спортивного способа плавания представляет собой комплекс обучающих, упражнений системно построенных на основном дидактическом принципе: «от простого к сложному». При этом само сложное двигательное действие, каковым является любой способ плавания,

раскладывается и изучается по составляющим (методом расчлененного обучения).

На примере способа плавания кроль на груди (техника работы ногами) методическая последовательность применения обучающих упражнений может быть следующей:

Техника работы ногами.

- Имитационные упражнения как при плавании кролем, на суше лежа(сидя) на скамейке (полу) выполняемые прямыми ногами от бедра в быстром темпе, расстояние между верхней и нижней точками 30-40 см.;

- То же упражнение, выполняемое сидя на бортике бассейна;

- То же упражнение, выполняемое лежа на воде с опорой руками о бортик бассейна;

- То же упражнение, выполняемое с партнеров на мелкой части бассейна.

Партнер стоит и держит занимающегося за руки;

- Плавание при помощи движений ногами кролем на груди с опорой руками на плавательную доску;

- Плавание при помощи движений ногами кролем на груди с различным исходным положением рук.

Согласование техники движения ногами с дыханием.

- И.П. Основная стойка, наклониться вперед, одной рукой упереться в колено, другая – в положении завершающей стадии гребка. Повернуть голову в сторону прижатой к бедру руки и посмотреть на эту руку. В этом положении сделать вдох, повернуть голову в исходное положение и выполняя переступания на месте (имитируя работу ногами при плавании кролем) выполнить длинный выдох;

- Выдохи в воду наклонившись вперед, плечи касаются поверхности воды. Одной рукой взяться за бортик бассейна, другая – у бедра в положении завершающей стадии гребка. Голову положить щекой на воду и посмотреть на руку, прижатую к бедру. В этом положении сделать вдох, повернуть лицо в воду, сделать выдох с одновременным переступанием на месте;

- То же упражнение, выполняемое в положении лежа на воде у бортика с выполнением движений ногами кролем;

- То же упражнение, выполняемое в движении с плавательной доской;

- Плавание при помощи движений ногами кролем с различным исходным положением рук в согласовании с дыханием.

Аналогичным образом осваиваются все элементы техники спортивных способов плавания и их согласование. Комплекс обучающих упражнений весьма широк и разнообразен, их подбор и объемы применения зависят от многих факторов как то: уровень подготовленности занимающихся, исходная степень владения навыком плавания, двигательная одаренность и «обучаемость» занимающихся, наличие учебной ванны и т.п.

Методика обучения технике владения мячом

Особенностью обучения в водном поло является параллельная работа над освоением способов передвижения и приемов техники владения мячом.

Учитывая общепедагогические дидактические принципы, процесс обучения приёмам техники владения мячом основан на определенной последовательности упражнений для каждого технического действия, обеспечивающей постепенное их

усложнение и приближение к должной структуре осваиваемого двигательного действия. Общая последовательность упражнений такова: на суше (подводящие); в воде с опорой на мелкое место; в воде с опорой на воду; без мяча (подводящие); с мячом; без передвижения; с передвижением.

Непосредственный подбор этих упражнений для каждого технического действия обуславливается несколькими факторами. Важнейшим при этом является сложность двигательного действия при выполнении приема. Так, при освоении такого технически сложного приема как толчок мяча, можно выделить 12 последовательно изучаемых групп упражнений (табл. 19)

Таблица 19

**Последовательность групп обучающих упражнений
для освоения приема толчок мяча**

| Группа | Условие выполнения упражнений | Номер упражнения |
|--------|---|------------------|
| 1 | Без мяча (имитация) на суше без передвижения | 1-3 |
| 2 | Без мяча (имитация) на суше с элементами передвижений | 4,5 |
| 3 | С мячом на суше стоя на месте | 6-17 |
| 4 | С мячом на суше с элементами передвижений | 18-22 |
| 5 | В воде с опорой на мелкое место без мяча (имитация) на месте | 23-34 |
| 6 | В воде с опорой на мелкое место без мяча (имитация) с элементами передвижений | 35-38 |
| 7 | В воде с опорой на мелкое место с мячом на месте | 39-44 |
| 8 | В воде с опорой на мелкое место с мячом с элементами передвижений | 45-48 |
| 9 | С опорой на воду без мяча на месте | 49-54 |
| 10 | С опорой на воду без мяча с элементами передвижений | 55-56 |
| 11 | С мячом с опорой на воду на месте | 57-62 |
| 12 | С мячом с опорой на воду с элементами передвижений | 63-74 |

1) стоя на месте, наклон вперед, правая рука впереди в положении захвата, левая рука вытянута вперед ладонью вверх; выполнять имитацию гребковых движений правой рукой с фиксацией в исходном положении через 4-3-2 цикла движений рук; при фиксации левой правая продолжает движения (то же с имитацией гребковых движений левой рукой);

2) стоя на месте, наклон вперед, правая рука согнута в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх, левая рука впереди в положении захвата; выполнить имитацию гребковых движений левой рукой (то же правой рукой);

3) стоя на месте, наклон вперед, правая рука согнута в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх, выполнять гребковые движения левой рукой с имитацией выталкивания мяча с ладони правой руки (то же с выталкиванием мяча с ладони левой руки);

4) в движении по залу, наклон вперед, передвигаться с имитацией гребковых движений руками, как при плавании кролем (на один шаг правой ногой - гребок

левой рукой; на один шаг левой ногой - гребок правой рукой);

5) в движении по залу, наклон вперед, выполнить гребковые движения левой рукой с имитацией выталкивания мяча с ладони правой руки (то же с выталкиванием мяча с ладони левой руки);

6) стоя на месте, наклон вперед, правая рука согнута в локтевом суставе, кисть около головы с мячом на ладони; выполнить гребковые движения левой рукой с выталкиванием мяча с ладони правой руки (то же с выталкиванием мяча с ладони левой руки);

7) стоя на месте, наклон вперед, правая рука согнута в локтевом суставе, кисть около головы с мячом на ладони; выполнить подброс мяча правой рукой в сочетании с гребковыми движениями левой рукой и выталкиванием мяча кистью (то же в сочетании с гребковыми движениями правой рукой);

8) стоя на месте, наклон вперед, правая рука согнута в локтевом суставе, кисть около головы с мячом на ладони, взять мяч левой рукой с поворотом кисти и выполнить выталкивание;

9) стоя на месте, выполнять удары баскетбольного мяча об пол за счет движений кистью правой руки (то же за счет движений кистью левой руки);

10) стоя на месте, выполнять удары баскетбольного мяча об пол за счет движений кистью и предплечьем правой руки (то же за счет движений кистью и предплечьем левой руки);

11) стоя на месте, выполнять удары двумя баскетбольными мячами об пол за счет движений одновременно правой и левой рукой;

12) стоя на месте, выполнять удары двумя баскетбольными мячами об пол за счет движений попеременно правой и левой рукой;

13) стоя на месте, выполнять жонглирование двумя мячами;

14) стоя на расстоянии 2 м в паре с партнером, выполнить прием-передачу мяча правой рукой (то же левой рукой);

15) стоя на расстоянии 2 м в паре с партнером, выполнить прием-передачу двумя мячами одновременно правой и левой рукой (то же выполнить прием-передачу двумя мячами попеременно правой и левой рукой),

16) стоя на расстоянии 2 м в паре с партнером, выполнить подброс мяча правой рукой в сочетании с проносом левой руки и выталкиванием мяча кистью (то же выполнить подброс мяча левой рукой);

17) стоя на расстоянии 2 м в паре с партнером, правую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы с мячом на ладони; взять мяч левой рукой с поворотом кисти и выполнить выталкивание партнеру;

18) в движении по залу выполнить баскетбольное ведение мяча правой рукой (то же левой рукой);

19) в движении по залу выполнить баскетбольное ведение мяча попеременно правой и левой рукой;

20) в движении по залу выполнить баскетбольное ведение двух мячей одновременно правой и левой рукой;

21) выполнить ведение двух баскетбольных мячей попеременно правой и левой рукой с движением по залу и передачей мячей партнеру после отскока от пола (то же одновременно правой и левой рукой);

22) выполнить жонглирование двумя мячами в движении по залу и с

передачей мячей партнеру после подбрасывания;

23) стоя на дне бассейна с опорой на дно наклон вперед до касания плечами поверхности воды; левая рука вытянута вперед ладонью вверх, правая рука впереди в положении захвата, выполнить имитацию гребковых движений правой рукой;

24) стоя на дне бассейна с опорой на дно, наклон вперед до касания плечами поверхности воды; правая рука вытянута вперед ладонью вверх, левая рука впереди в положении захвата, выполнить имитацию гребковых движений левой рукой;

25) стоя на дне бассейна с опорой на дно, наклон вперед до касания плечами поверхности воды; левая рука согнута в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх, правая рука впереди в положении захвата, выполнить имитацию гребковых движений правой рукой;

26) стоя на дне бассейна с опорой на дно, наклон вперед до касания плечами поверхности воды; правая рука согнута в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх, левая рука впереди в положении захвата, выполнить имитацию гребковых движений левой рукой;

27) стоя на дне бассейна с опорой не дно, наклон вперед до касания плечами поверхности воды; левая рука согнута в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх приподнята над водой. Имитировать гребковые движения правой рукой;

28) стоя на дне бассейна с опорой на дно, наклон вперед до касания плечами поверхности воды; правая рука согнута в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх приподнята над водой. Имитировать гребковые движения левой рукой;

29) стоя на дне бассейна с опорой на дно в наклоне, левую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх приподнять над водой. Выполнить гребковые движения правой рукой с имитацией выталкивания мяча с ладони левой руки на каждый гребок;

30) стоя на дне бассейна с опорой на дно в наклоне» правую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх приподнять над водой. Выполнить гребковые движения левой рукой с имитацией выталкивания мяча с ладони правой руки на каждый гребок;

31) стоя на дне бассейна в наклоне с опорой на дно, левую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх приподнять над водой. Выполнять гребковые движения правой рукой с имитацией выталкивания мяча с ладони левой руки на каждый второй гребок;

32) стоя не дне бассейна в наклоне с опорой на дно, правую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх приподнять над водой. Выполнить гребковые движения левой рукой с имитацией выталкивания мяча с ладони правой руки на каждый третий гребок;

33) стоя на дне бассейна в наклоне с опорой не дно, левую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около голова с мячом на ладони приподнять над водой. Выполнить гребковые движения правой рукой с имитацией выталкивания мяча с ладони левой руки на каждый гребок;

34) стоя на дне бассейна в наклоне с опорой на дно, правую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы с мячом на ладони приподнять над водой. Выполнить гребковые движения левой рукой с имитацией выталкивания мяча с

ладони правой руки на каждый второй гребок;

35) после подплывания к мячу с опорой на дно выполнить имитацию выталкивания мяча правой рукой с ладони левой руки;

36) после подплывания к мячу с опорой на дно выполнить имитацию выталкивания мяча левой рукой с ладони правой руки;

37) после ведения мяча с опорой на дно выполнить имитацию выталкивания мяча правой рукой с ладони левой руки;

38) после ведения мяча с опорой на дно выполнить имитацию выталкивания мяча левой рукой с ладони правой руки;

39) стоя на дне бассейна с опорой на дно в наклоне, левую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх приподнять над водой. Выполнить гребковые движения правой рукой с выталкиванием мяча с ладони левой руки на каждый гребок;

40) стоя на дне бассейна с опорой на дно в наклоне, правую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх приподнять над водой. Выполнить гребковые движения правой рукой с выталкиванием мяча с ладони правой руки на каждый гребок;

41) стоя на дне бассейна в наклоне с опорой на дно, левую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх приподнять над водой. Выполнять гребковые движения правой рукой с выталкиванием мяча с ладони левой руки на каждый второй гребок;

42) стоя на дне бассейна в наклоне с опорой на дно, правую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх приподнять над водой. Выполнить гребковые движения левой рукой с выталкиванием мяча с ладони правой руки на каждый третий гребок;

43) стоя на дне бассейна в наклоне с опорой на дно, левую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы с мячом на ладони приподнять над водой. Выполнить гребковые движения правой рукой с выталкиванием мяча с ладони левой руки на каждый гребок;

44) стоя на дне бассейна в наклоне с опорой на дно, правую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы с мячом на ладони приподнять над водой. Выполнить гребковые движения левой рукой с выталкиванием мяча с ладони правой руки на каждый второй гребок;

45) после подплывания к мячу с опорой на дно выполнить выталкивание мяча правой рукой с ладони левой руки;

46) после подплывания к мячу с опорой на дно выполнить выталкивание мяча левой рукой с ладони правой руки;

47) после ведения мяча с опорой на дно выполнить выталкивание мяча правой рукой с ладони левой руки;

48) после ведения мяча с опорой на дно выполнить выталкивание мяча левой рукой с ладони правой руки;

49) плавая на месте без опоры на дно на расстоянии 3 м лицом друг к другу, выполнить имитацию толчка мяча правой рукой;

50) плавая на месте без опоры на дно на расстоянии 3 м, выполнить имитацию толчка мяча поочередно правой и левой рукой;

51) тренировка парами в имитации захватывания мяча снизу при выбра-

сывании спорного броска между игроками с последующей имитацией передачи мяча толчком с подбрасыванием его из воды;

52) плавая на месте в горизонтальном положении без опоры на дно, выполнять имитацию захвата мяча кистью, притапливая его согнутой в локтевом суставе рукой, приподнимания над водой с последующим поворотом кисти ладонью наружу и осуществления толчка мяча партнеру;

53) плавая на месте без опоры на дно, выполнить имитацию толчка мяча с поворотом кисти вперед, на определенное расстояние;

54) плавая на месте без опоры на дно, выполнить имитацию подбрасывание мяча правой рукой с последующим толчком левой рукой в указанном направлении;

55) лежа на воде без опоры на дно, левую руку согнуть в локтевом суставе, кисть ладонью вверх около головы, правая рука впереди в положении захвата. Плавание при помощи движения ногами кролем и гребков правой рукой с выполнением во время проноса движения, имитирующего выталкивание мяча с ладони левой руки;

56) лежа на воде без опоры на дно, правую руку согнуть в локтевом суставе, кисть ладонью вверх около головы, левая рука впереди в положении захвата. Плавание при помощи движения ногами кролем и гребка левой рукой с выполнением во время проноса движения, имитирующего выталкивание мяча с ладони правой руки;

57) плавая на месте без опоры на дно на расстоянии 3м лицом друг к другу, выполнить толчок мяча правой рукой;

58) плавая на месте без опоры на дно на расстоянии 3 м в группе из 3-5 человек, выполнить толчок мяча поочередно правой и левой рукой;

59) тренировка парами в захватывании мяча снизу при выбрасывании спорного броска между игроками с последующей передачей мяча толчком с подбрасыванием его из воды;

60) плавая на месте в горизонтальном положении без опоры на дно, выполнять захват мяча кистью, притапливание его согнутой в локтевом суставе рукой, приподнимание над водой с последующим поворотом кисти ладонью наружу и осуществить толчок мяча партнеру;

61) плавая на месте без опоры на дно, выполнить толчок мяча с поворотом кисти вперед, на определенное расстояние;

62) плавая на месте без опоры на дно, выполнить подбрасывание мяча правой рукой с последующим толчком левой руки в указанном направлении;

63) лежа на воде без опоры на дно, левую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы с мячом на ладони приподнять над водой. Выполнять во время проноса правой руки выталкивание мяча с ладони левой руки. Плыть при помощи движения ногами кролем и гребков правой рукой;

64) лежа на воде без опоры на дно, правую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы с мячом на ладони приподнять над водой. Выполнить во время проноса левой руки выталкивающее движение мяча с ладони правой руки. Плыть при помощи движения ногами кролем и гребков левой рукой;

65) после подплывания к мячу без опоры на дно выполнять толчок мяча правой рукой с ладони левой руки в координации с плавательными движениями;

66) после подплывания к мячу без опоры на дно выполнить толчок мяча левой

рукой с ладони правой руки в координации с плавательными движениями;

67) после ведения мяча без опоры не дно выполнить толчок мяча правой рукой с ладони левой руки в координации с плавательными движениями;

68) после ведения мяча без опоры на дно выполнить толчок мяча левой рукой с ладони правой руки в координации с плавательными движениями;

69) после ведения мяча по направлению к воротам с расстояния 3 м выполнить толчок мяча правой рукой;

70) после ведения мяча по направлению к воротам с расстояния 3 м выполнить толчок мяча левой рукой;

71) выполнить упражнение в движении: занимающиеся располагаются попарно. Один из игроков, готовясь выполнить толчок, начинает продвигаться с мячом, а партнер уплывает от него кролем на спине. Поймав в таком положении мяч, партнер перед толчком, в свою очередь, плывет кролем в сторону товарища, а тот удаляется от него, лежа на спине, и готовится принять мяч;

72) в движении на небольшой скорости выполнить передачу мяча толчком с поворотом кисти между партнерами, расположенными по кругу на определенном расстоянии друг от друга;

73) в движении на небольшой скорости выполнить передачу мяча толчком с подбрасыванием между партнерами, расположенными на определенном расстоянии друг от друга;

74) в движении выполнить ведение мяча и любой толчок (с поворотом кисти, с подбрасыванием, прямой) в ворота с сопротивлением условного противника.

Отдельные наиболее сложно-координационные приемы техники владения мячом требуют применения обучающих упражнений из каждой ступени. В зависимости от сложности приема и уровня подготовленности обучающихся, упражнения отдельных ступеней могут не применяться.

Организационно-методические особенности Учебно-тренировочного процесса.

Цель многолетней подготовки - поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование

специфической структуры спортивных возможностей к возрасту высших достижений (9). В водном поло это возраст 25-26 лет. Данное положение подразумевает недопустимость форсирования спортивной тренировки уже на первых этапах многолетней спортивной подготовки. В частности, ранее начало соревновательной деятельности на фоне несформированных двигательных и технических навыков приводит, зачастую к тому, что юные спортсмены в дальнейшем не достигают вершин спортивного мастерства.

К методическим положениям управления процессом тренировочной и соревновательной деятельности юных спортсменов относят (9):

- наличие единой педагогической системы, преемственность задач, средств и методов подготовки в возрастных группах. Знания умения и навыки полученные на каждом предыдущем этапе подготовки должны планомерно совершенствоваться, развиваться и расширяться на следующем, не оставляя «пробелов в спортивном образовании»;

- процесс подготовки во всех возрастных группах спортивной школы имеет целевую направленность на высшее мастерство;

- соотношение различных сторон подготовленности юных спортсменов должно быть соразмерным и оптимальным;

- увеличение объемов соревновательных и тренировочных нагрузок, рост объемов средств общей и специальной подготовки и изменение их соотношения, необходимо планировать с соблюдением принципа постепенности.

Основной формой организации спортивной тренировки является учебно-тренировочное занятие. Принято выделять два основных типа учебно-тренировочных занятий: общеподготовительные и специализированные.

Основным содержанием первых являются средства общей физической подготовки. В содержание вторых входят средства тактической, технической, интегральной и специальной физической (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 занимающихся с задачами занятия и их мотивацию на выполнение тренировочных задач. Длительность вводной части наименьшая – около 3 минут включающих в себя построение, приветствие, расчет, постановку задачи необходимые объявления.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия или разминка, может длиться, в зависимости от квалификации занимающихся 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 обще развивающие и специализированные упражнения.

Основная часть занятия наиболее содержательная и продолжительная. Может решаться до трех тренировочных задач. В этом случае одна из задач 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 следующие правила :

- 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.

Содержание всех частей учебно-тренировочного занятия с детальным описанием тренировочных упражнений, их дозировкой и подробными методическими указаниями должны быть отражены в плане-конспекте занятия. Для разработки содержания конкретного плана-конспекта (табл.20) необходимо представлять стратегическую цель этапа (периода) тренировки, задачи текущего микроцикла, основные задачи тренировочного занятия, содержание предыдущих занятий.

План учебно-тренировочного занятия №

Группа: НП 1 года обучения

Дата проведения:

Тема занятия: Освоение техники плавания способом кроль (техника движений руками).

Задачи занятия: 1. Обучение технике работы руками при плавании кролем на груди;

2. Совершенствование техники работы ногами в согласовании с дыханием при плавании кролем;

3. Воспитание ловкости и скоростно-силовых способностей.

Спортивный инвентарь: ватерпольные мячи (детские), плавательные доски.

Место проведения: зал сухого плавания, бассейн

| №п/п | Содержание учебно-тренировочного занятия | Дозировка (мин/раз) | Организационно-методические указания |
|--|---|--|--|
| I. | Вводная часть: - построение; расчет; строевые команды и перестроения на месте; сообщение задач занятия. | 2-3 мин | Организация группы, знакомство и закрепление ранее изученных команд выполняемых в строю наместе; |
| | Подготовительная часть: на суше - игра «Группа смирно»; | 2 мин | Проводится для выявления наиболее и наименее внимательных занимающихся. |
| | - строевые упражнения в движении по залу; | 2 мин. | По команде тренера согласование групповых действий. |
| | - общеразвивающие упражнения на месте (ОРУ); | 10-15 мин. | Выполняются на все основные мышечные группы по 12-15 повторений. |
| - подводящие упражнения, имитирующие технику движений руками при плавании кролем на груди; | 5 мин. | Выполняются на месте, в наклоне 4-5 упражнений для создания представления об изучаемом движении и соответствующих мышечных ощущениях. Сопровождается комментариями тренера. Акцент на высоком положении локтя во | |

| | | | |
|------------|---|---------------------------------------|--|
| | | | время гребка, моменте начала и окончания гребка, основных гребущих поверхностях |
| II. | Основная часть: в бассейне - выполнение скольжения в положении «стрела» на дальность с последующим доплыванием при помощи движения ногами кролем на груди; - вдох, держась руками за бортик бассейна – опустить лицо в воду – выдох; | 60 мин 8x25 м. 5 раз | Выполняется с плавательной доской, следить за оптимальной амплитудой и темпом движений. Доску держать: а) за ближний край двумя руками; б) за дальний край двумя руками; Следить, чтобы соотношение времени вдоха и выдоха в воду соответствовало примерно пропорции 1 к 3. При опускании лица в воду – глаза открыты. |
| | - выполнение скольжения в положении «стрела» на дальность с последующим доплыванием при помощи движения ногами кролем на груди в согласовании с дыханием; | 8x25 м. | Доску держать за ближний край правой рукой - поворот головы для вдоха влево; левой рукой – вдох вправо. |
| | -держась правой рукой за бортик бассейна, лицо опущено в воду, глаза открыты, левая рука на колене – повернуть голову влево – вдох, вернуться в исходное положение (и.п.) – выдох; | 5 раз | Вдох в сторону левой руки. Следить, чтобы соотношение времени вдоха и выдоха в воду соответствовало примерно пропорции 1 к 3. Во время вдоха короткого, но активного, щека и ухо лежат на воде, рот свободен для вдоха. Выдох, длинный и продолжительный ртом и носом полностью выполняется в воду. |
| | - плавание на груди при помощи движений ногами кролем, правая рука вверху, левая вдоль бедра; | 4x25 м. | Вдох в сторону левой руки. |

| | | |
|---|----------|--|
| -держась левой рукой за борт бассейна, лицо опущено в воду, глаза открыты, правая рука на колене – повернуть голову вправо – вдох, вернуться в исходное положение (и.п.) – выдох; | 5 раз | Следить, чтобы соотношение времени вдоха и выдоха в воду соответствовало примерно пропорции 1 к 3. Во время вдоха короткого, но активного, щека и ухо лежат на воде, рот свободен для вдоха. Выдох, длинный и продолжительный ртом и носом полностью выполняется в воду. |
| - плавание на груди при помощи движений ногами кролем левая рука вверх, правая вдоль бедра; | 4x25 м. | Вдох в сторону правой руки. |
| -вдох, держась руками за борт бассейна – опустить лицо в воду –выдох; | 5 раз | И.П.- лежа на воде, при вдохе ноги работают кролем у поверхности воды. |
| В воде на мелком месте (глубина по пояс). - И.П.- основная стойка (о.с.), наклон вперед, левая рука на колене: выполнять гребковые движения правой рукой идентичные кролю на груди; | 15-20 | Акцентировать внимание на высоком положении локтя во время гребка, моменте начала и окончания гребка, основных гребущих поверхностях. |
| - то же упр. для левой руки; | 15-20 | |
| - то же упр. с попеременными гребковыми движениями правой и левой руками и перемещением вперед переступанием; | 2x25 м. | Лицо опущено в воду, дыхание произвольное. |
| - выполнять попеременные гребковые движения руками кролем, лежа на воде и перемещаясь с помощью партнера; | 4x25 м. | Партнер поддерживает ноги и перемещается по дну мелкой части бассейна. Дыхание произвольное. |
| - эстафетное плавание с малыми ватерпольными мячами при помощи движений ногами кролем; | 8 x12 м. | Выполняются в группах по 3-5 человек. |

| | | | |
|-------------|---|------------------------|--|
| | - игра «Найди свободного» | 5 мин. | Группа делится на две команды, задача команды владеющей мячом, выполнить наибольшее кол-во передач любым способом, задача соперника перехватить мяч. |
| | В воде на глубокой части бассейна - плавание на груди при помощи гребковых движений рук кролем с поплавком в ногах; | 12x25 м. | Следить за высоким положением локтя и траекторией движения кисти во время гребка. |
| III. | Заключительная часть: - свободное плавание с мячом; | 10 мин 7 мин | Выполняется на мелкой части бассейна, при обработке мяча - поднимание мяча с воды подхватом и перемещение с мячом в руке с последующей передачей мяча на воду. |
| | - построение, расчет, подведение итогов занятия. | 3 мин | Высказать замечания по занятию, выделить лучших учеников, обозначить основные ошибки и пути их устранения, дать задание к следующей тренировке. |

14.4 Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основные учебно-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 доотказа, 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 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 неотпуская 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 руки 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 прыжок 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 от центра, 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 за 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 на развитие ловкости

1. Стоя на месте, выполнять баскетбольное ведение мяча вокруг своей оси, не отрывая ногой 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 двухсторонним 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 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 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 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 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 2x300 или 400 м способами на спине, брасс, кроль, отдых 1,5-2 мин; 2-4x200 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, 2x800

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 учебно-тренировочных упражнений и серий выполняются

как обычными плавательными вариантами техники, так и ватер-польными 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.

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

1- й год обучения

Обучение технике. Специальные приемы игрового плавания (СПИП): плавание на месте, ходьба, приподнимание, старт, остановка, повороты и провороты; начальные приемы владения мячом (НПВМ): перемещение с мячом в руке; техника владения мячом (ТВМ): основной бросок с места и после ведения; техника приемов обороны (ТПО): блокировка броска.

Совершенствование техники. Способы передвижения ватерполистов (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 (ССП).

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

2- й 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- й 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 лишнем игрока обучения. на поле, при меньшем числе игроков, при начале игры от ворот и с центра поля, при свободном и угловом, контроль мяча, использование заслонов, нападение тремя, четырьмя, пятью и шестью игроками, действия трех нападающих против двух защитников и вратаря, четырех нападающих против трех защитников и вратаря; командная тактика нападения (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- й 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- й 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.

Примерные учебно-тренировочные задания.

Примерная схема учебно-тренировочного задания учебно-тренировочных групп 1года обучения

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 – передловлей 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 |

Таблица 22

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 |

| | |
|--|--|
| <p>2. Упражнения для совершенствования техники движений ногами:</p> <p>а) плавание кролем на груди с помощью движений ногами, руки вытянуты вперед;</p> <p>б) то же, но одна рука вытянута вперед, другая у бедра; в) плавание кролем на спине с помощью движений ногами, руки вытянуты вперед;</p> <p>г) то же, но одна рука вытянута вперед, другая у бедра.</p> | 400м (4x100) |
| <p>3. Упражнения для совершенствования техники движений руками в согласовании с дыханием:</p> <p>а) плавание кролем на груди с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед, вдох в сторону гребущей руки;</p> <p>б) то же, но рука вытянута у бедра;</p> <p>в) плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед, вдох под одну (левую или правую) руку;</p> <p>г) то же, но рука вытянута у бедра.</p> | 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 |

Таблица 23

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 |
| В бассейне 5. Разминка – 5 мин, непрерывное плавание кролем на груди. | Акцент внимания на полноценном дыхании. Упражнения выполняются поперек бассейна |
| 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. | |
| 7. Упражнения для совершенствования техники движений руками и дыхания: а) плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем (не более чем по 2 отрезка подряд); б) плавание кролем на груди с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед; в) плавание с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, другая вытянута вперед; г) плавание на спине с помощью движений ногами кролем и одновременных гребков руками. | 400 м (4x100) Корректировка техники движений |
| 8. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, дельфином, кролем на спине, брассом. | 4x100 м |
| 9. Непрерывное плавание кролем на спине с акцентом внимания на правильной технике движений и дыхания. | 200 м |

Таблица 24

Учебно-тренировочное занятие № 4

| Упражнения | Дозировка и организационно-методические указания |
|--|---|
| 1. Разминка – непрерывное плавание (поперек бассейна), чередуя способы плавания через 2 отрезка. | 5 мин В бассейне |

| | |
|--|---|
| 2. упражнения для совершенствования техники движений ногами брассом в плавании на груди и на спине (руки вытянуты вперед, руки у бедер). | 200м |
| 3. Упражнения для совершенствования техники плавания брассом с полной координацией движений. | 300м |
| 4. Комплексное плавание с акцентом внимания на правильном дыхании (смена способов через 2 отрезка), после 8 отрезков выполняются 10 выдохов в воду. | 2x200 м |
| 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 подводящих 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 25

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 наместе (совершенствование согласования работы ног и рук). | 5 мин; совершенствование согласования работы ноги 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.

мячом.

- Обучение индивидуальным тактическим действиям.

Таблица 27

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 28

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 29

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; акцентна технику |
| 6. Упражнения по совершенствованию техники начальных приемов владения мячом: поднимание мяча, ловля мяча, переносов и ведения мяча и техники выполнения ос-новного 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 –передачамяча партнеру и т. д. | 30 мин; с коррекцией техники выполнения |

Таблица 30

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 |

| | |
|--|---|
| <p>6. Упражнения в комбинации способов передвижения, специальных приемов игрового плавания и приемов техники владения мячом типа: плавание на месте – старт -ведение мяча</p> <p>– 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</p> <p>– подплывание к мячу и его ведение до отметки 3-4 м от ворот</p> <p>– -остановка – поднимание мяча – основной бросок по воротам.</p> | <p>30 мин; коррекция техники выполнения приемов</p> |
| <p>7. Игра «Контроль мяча» по упрощенным правилам.</p> | <p>5 мин</p> |

Таблица 31

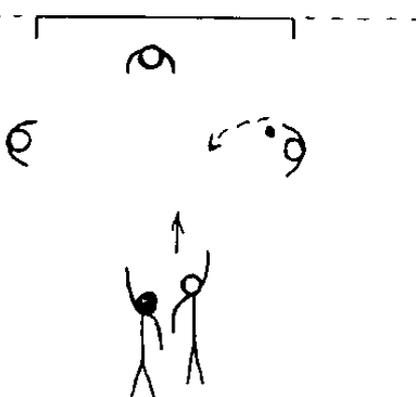
Учебно-тренировочное занятие № 11

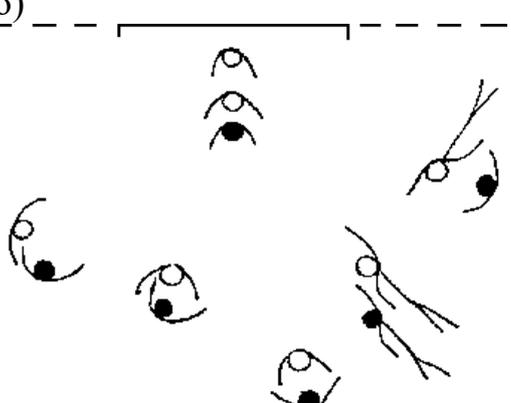
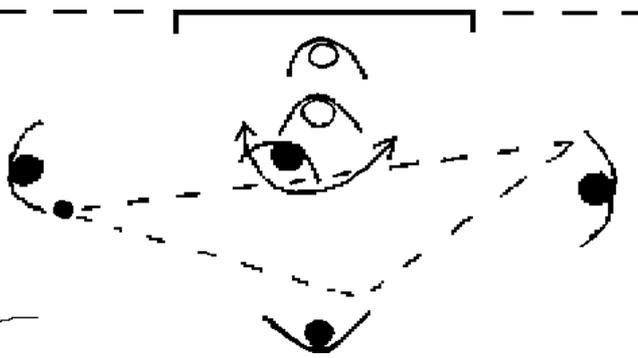
| Упражнения | Дозировка и организационно-методические указания |
|---|---|
| <p>1. Разминка: комплексное плавание + плавание с помощью движений ногами</p> | <p>200 м + 4x50 м Смена способов через 25 м, чередую все способы плавания</p> |
| <p>2. Комплекс упражнений для совершенствования техники плавания брассом.</p> | <p>6x50 м</p> |
| <p>3. Плавание способами кроль на груди и на спине.</p> | <p>6x50 м акцент на технике плавания</p> |
| <p>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.</p> | <p>15 мин Акцент внимания на технике выпол- нения приемов владения мячом</p> |

| | |
|--|--------|
| 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 32

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) | 2x200 м акцент на технику в бассейне |
| 2. Упражнения в комбинации способов передвижения и специальных приемов игрового плавания: старт – ватер- польный 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>а).</p>  <p>Два игрока с одним мячом располагаются на уровне про- тивоположных 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> | 10 мин. Упражнение выполняется без активного сопротивления защитника, игроки, расположенные у ворот, произвольно передают мяч друг другу перед проходом каждой новой пары. |

| | |
|--|--|
| <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> | 10 мин |
| <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> | 10 мин |
| 4. Двусторонняя игра по упрощенным правилам. | 10 мин |

Направленность блока — повышение уровня разносторонней физической подготовленности насуше 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 33

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 всехчетырех 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 34

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 | |

| | |
|--|--|
| <p>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).</p> | <p>200 м</p> |
| <p>2. Упражнение в комбинации способов передвижения и специальных приемов игрового плавания типа: ватер-польный кроль – ватерпольный кроль на спине -треджен на груди – треджен на спине; плавание на месте – старт – ватерпольный кроль – поворот; хождение – старт – ватерпольный кроль.</p> | <p>400 м Смена способов через 8-10 м или по сигналу тренера. Поворот выполняется в направлении, указываемом тренером</p> |
| <p>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 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>20 мин</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. 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..</p> | <p>10 мин. Команда – победитель определяется по сумме наибольшего времени (команда она атаквала) 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 суками (вперед, назад, навстречу одна другой и т. д.). Во время бега по зрительному сигналу: тренер поднял мячвверх – прыжки вверх на двух ногах из полуприседа, мяч опущен вниз – ходьба в приседе, баскетбольное ведениемяча – 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 повышенномтемпе) | 12x25 м Акцент на технику |
| 3. Свободное плавание. | 5 мин |
| 4. Плавание с помощью движений ногами 25 м кроль + 75м 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. | 6х25 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 |

Примерная схема учебно-тренировочного задания учебно-тренировочных групп 2 года обучения

Направленность блока — повышение уровня разносторонней физической подготовки; совершенствование технической подготовленности ватерполистов.

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 вверх, 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 водящихи 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 |

Таблица 40

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 |
| 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 ложныйзамах –бросок по воротам. | 30 мин |

Таблица 41

Учебно-тренировочное занятие № 3

| Упражнения | Дозировка и организационно-методические указания |
|--|--|
| | 45 мин, в зале |
| 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 начинаютигру. | Перемещаться приставными шагами. Осаленный игрок становится водящим |
| 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. | Распределение времени на конкретные упражнения определяется тренером |

| | |
|---|--|
| 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 3-5м. | |
| 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 |
| 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 и 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 5х100 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. 6х75 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 43

Учебно-тренировочное занятие № 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 4x25 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 44

Учебно-тренировочное занятие № 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 45

Учебно-тренировочные занятия № 8 и 10

| Упражнения | Дозировка и организационно-методические указания |
|---|--|
| | 90 мин в бассейне |
| 1. Разминка: 2x100 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 46

Учебно-тренировочное занятие № 9 и 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 47

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 применения изученных приемов техники владения мячом | |

Таблица 48

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 |

Таблица 49

Учебно-тренировочное занятие № 14, 16

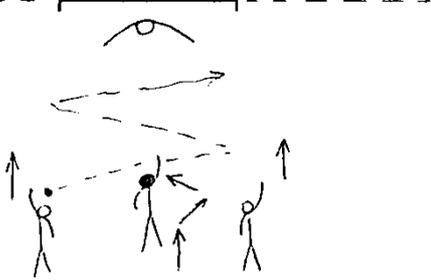
| Упражнения | Дозировка и организационно-методические указания |
|--|---|
| | 45 мин на спортивной площадке |
| 1. Разминка с использованием ходьбы, бега, упражнений в движении, различных вращений руками, упражнений на гибкость, упражнений на внимание. | |
| 2. Круговая тренировка. | По программе контрольных 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 25м |
| 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, оданному тренером, 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 50

Учебно-тренировочное занятие № 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 подменой 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 поворотам. | После выполнения упражнения игроки меняются местами. |

| | |
|---|--|
| <p>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.</p> | <p>После нескольких повторений пара под воротами заменяется другой</p> |
| <p>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.</p> | <p>При выполнении упражнения передач мяча и завершающийся бросок должны осуществляться без прекращения движения.</p> |
| <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 ролями.</p> |

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 |

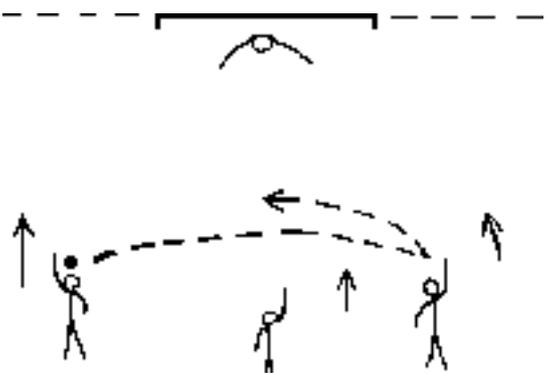
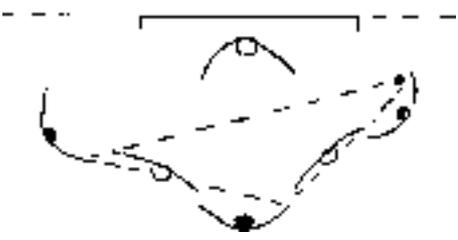
Примерная схема учебно-тренировочного задания учебно-тренировочных групп 3 года обучения

Учебно-тренировочное занятие № 1

Основные задачи:

- 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 4x4.

| 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 | |
| I. Плавательная подготовка | |
| 1) Комплексное плавание. | 200 м |
| 2) Кроль 5x200 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. 10x50 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. | |

| | |
|--|--|
| <p>III. Обучение групповым взаимодействиям трех нападающих при атаке против двух защитников и вратаря</p> | <p>Упражнения выбираются тренером, исходя из конкретных условий и задач</p> |
| <p>а)</p>  <p>Участники разделяются на тройки, которые располагаются в центре поля. По сигналу тренера 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> | <p>Передачи мяча и завершающийся бросок должны выполняться без прекращения движения</p> |
| <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> | <p>Задача нападающих, выполнив несколько передач, произвести бросок по воротам в наиболее выгодный момент. Задача защитников – оказывать помеху бросками, перехватывать мяч.</p> |

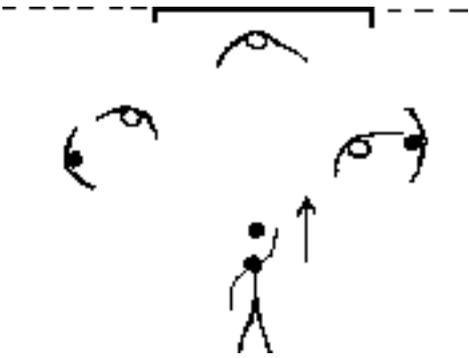
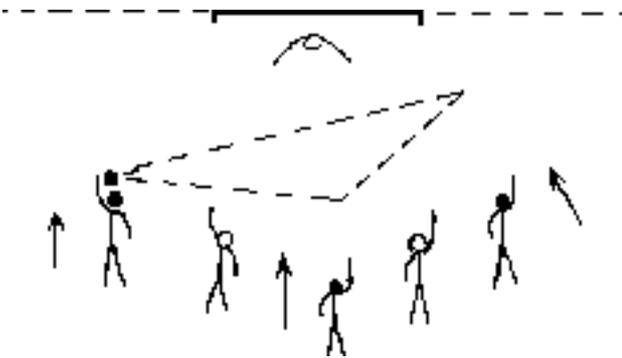
| | |
|--|--|
| <p>в)</p>  <p>Участники разделены на группы по 5 человек (3 нападающих и 2 защитника). Двое нападающих и двое защитников располагаются под воротами, третий нападающий с мячом занимает место в центре поля и по сигналу тренера начинает движение к воротам.</p> | <p>Задача нападающих с хода 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> | |

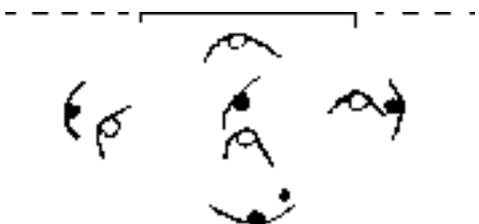
Таблица 53

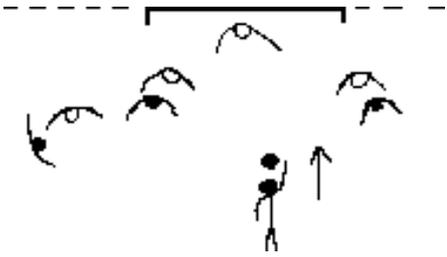
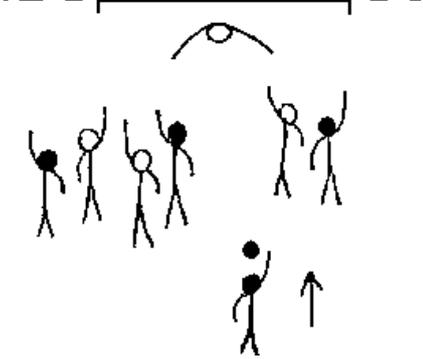
Учебно-тренировочное занятие № 1

Основные задачи:

- 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.

| Упражнения | Дозировка и организационно-методические указания |
|--|--|
| Разминка: 2х200 м комплексное плавание, плавание кролем на груди. | 400 м, с акцентом на технику плавания |
| I. Плавательная подготовка: | |
| 1) Кроль 8х50 м | инт. III-IV отдых 30 с |
| 2) Плавание при помощи движений ног брассом, 25 модновременная работа + 25 м попеременная | 300 м |
| 3) Ватерпольный кроль. | 4х25 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>а)</p>  <p>Участники разделены на группы по 7 человек (4 нападающих и 3 защитника). Нападающие занимают место под воротами, придерживаясь расстановки 3х1 или 2х2.</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 околорот. Четвертый нападающий, владеющий мячом, располагается в районе центра поля и по сигналу начинает движение к воротам.</p> | <p>Задача нападающих схода 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 внаиболее 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 стимуляции применения определенных технических приемов</p> |

Учебно-тренировочное задание № 3

Основные задачи:

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

| Упражнения | Дозировка и организационно-методические указания |
|--|---|
| Разминка: 3x200 м комплексное плавание, кроль на груди, брасс | 600 м |
| I. Плавательная подготовка: | |
| 1) Кроль 12x50м | инт. III, 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 2x1, 3x2, 4x3. | С разбором возникающих игровых ситуаций |
| 2) Упражнение «контроль мяча». | |
| 3) Игровые упражнения в одни ворота по совершенствованию технико-тактической подготовки. | С определением конкретных способов постановкой определенных технико-тактических задач |

Учебно-тренировочное занятие № 1

Основные задачи:

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

| 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 ведения 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 |
| 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. | |
| 18) Метание мячей в цель с элементами соревнования, включение элементов ведения, приема, передачи и бросков в эстафету. | |

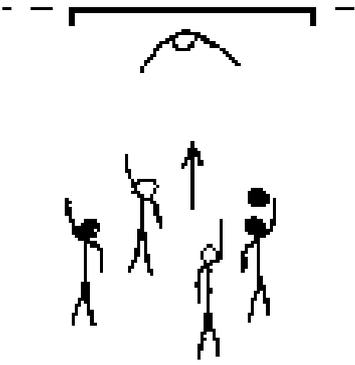
| | |
|---|---|
| В бассейне | |
| Разминка 3x200 м — комплексное плавание, кроль (одними ногами), брасс. | 600 м |
| 1) Кроль 5x100 м | инт. II, отдых 30 с |
| 2) Плавание при помощи движений ног брассом, 25 м попеременная работа + 25 м одновременная. | 200 м, последнее повторение инт. III |
| 3) Кроль 5x100 м. | инт. II, отдых 30 с |
| 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. | |
| 5) Прием-передача мяча в четверках (два мяча влево, вправо; со сменой направления через определенное количество передач. | |
| 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. | Подбор конкретных упражнений, исходя из задач занятия |
| 7) Выполнение броска по воротам после ведение мяча: основным броском (поднимание мяча с воды надхватом с поворотом кисти); броском прямой рукой (боковым); толчком мяча. | |
| 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. | |

Таблица 56

Учебно-тренировочное занятие № 2

Основные задачи:

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

| 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 инт. Ш, 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 передачи эстафеты партнеру |
| 4) Встречное движение партнеров по сигналу тренера. Защитник начинает движение с линии ворот, нападающий с мячом с линии 10 м от ворот. | Задача нападающего — выбрать момент и произвести бросок поворотах, задача защитника — заблокировать бросок, сблизившись с нападающим |
|  <p data-bbox="245 1794 1106 1910">5) Участники разделены на четверки: два нападающих, два защитника. Мяч у нападающих, один из которых получает фору 1, 5-2 м.</p> | Задача нападающих, начав движение к воротам, от центра поля с ходу реализовать полученное преимущество. Задача защитников воспрепятствовать реализации |

| | |
|---|---|
|  <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 поворотом 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> | |

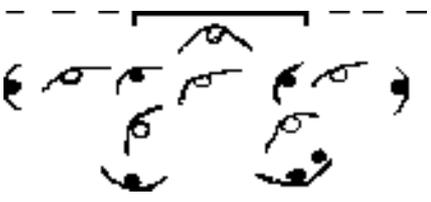
Таблица 57

Учебно-ренировочное занятие № 3

Основные задачи:

- Развитие скоростных возможностей.
- Совершенствование групповых тактических взаимодействий при численном превосходстве.
- Совершенствование тактических действий по преодолению прессинга.

| Упражнения | Дозировка и организационно-методические указания |
|--|---|
| 1) В зале комплекс общеразвивающих упражнений и упражнений на гибкость | |
| В бассейне | |
| Разминка кроль 400 м | инт. I-II |
| 1) кроль 8x50 м | инт. IV 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 инт IV-V 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: от-вал – 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 4x2, пя-терка защитников располагается у своих ворот, применяя зонную оборону по схеме 3x2.</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 |
| 9) Игра в одни ворота 5x5. С ведением активно наступательных действий по преодолению обороны – «прессинга» | |

Примерная схема учебно-тренировочного задания учебно-тренировочных групп 5года обучения

Таблица 58

Учебно-тренировочное занятие № 1

Основные задачи:

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

| 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; а) 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 парт- нером 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 инт. I-II |
| 2) Плавание при помощи движений ног, чередуя через 100 м способы брасс и кроль. | 400 м |
| 1) Плавание кролем 2x800 м инт. II | 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: а) 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 | |

Учебно-ренировочное занятие № 2

Основные задачи:

- 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.

| 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 перекладыванием вправо-влево + 30 м хождение + 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 поворотом после получения мяча от центрального нападающего, расположенного перед воротами. | |

| | |
|---|--|
| 6) Игровые упражнения в одни ворота 6х6 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. | |

Таблица 60

Примерная схема организации занятия в соревновательном периоде при непосредственном участии команды в соревновании

| Упражнения | Дозировка |
|---|-----------|
| Разбор проведенной игры, установка на предстоящую игру | 30 |
| Комплекс ОРУ на суше | 15 |
| Разминка средствами плавательной подготовки, специальные приемы игрового плавания | 20-25 |
| Разминка средствами технико-тактической подготовки — техника владения мячом | 15-20 |
| Календарная игра | |

14.5 Этап совершенствования спортивного мастерства.

Основные учебно-тренировочные средства.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, выносливость, ловкость и быстроту. Прыжки и метания. Элементы тяжелой атлетики. Кроссовая 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. Учебно-тренировочные упражнения, лежащие в основе плавательной подготовки, подразделяются на пять зон преимущественной направленности тренировочного воздействия (табл. 61). С педагогической точки зрения этим зонам в основном соответствует разделение на группы упражнений, направленных на развитие различных видов скоростных способностей и выносливости, однако при этом следует учитывать специфику водного поло (тренировочные упражнения и серии, моделирующие игровые режимы, характерные для соревновательной

деятельности) и особенности упражнений для возрастных групп.

Необходимо помнить, что на принадлежность упражнения к той или иной зоне длительность нагрузки влияет в большей степени, чем длина проплываемой дистанции. Так, если ватерполист способен проплыть 50 м за 25 с и быстрее, то эта нагрузка относится к V зоне; если эта дистанция преодолевается за 45 с (например, для спортсменов II-III разряда при плавании брассом или тредженом), то это будет нагрузкой IV зоны.

Таблица 61

Зоны учебно-тренировочных нагрузок в плавании

| Зона | Направленность учебно-тренировочного воздействия | Педагогическая классификация |
|------|--|--|
| V | Смешанная алактатно-гликолитическая | Развитие скорости |
| | | Скоростная выносливость |
| IV | Гликолитическая анаэробная | Выносливость к работе Гликолитического анаэробного характера |
| III | Смешанная аэробно-анаэробная | Базовая выносливость – 2 |
| II | Преимущественно аэробная | Базовая выносливость – 1 |
| I | Аэробная | |

В табл. 61 указаны средние значения параметров, по которым классифицируются учебно-тренировочные упражнения в плавании. Пульсовые критерии зависят от возраста; в табл. 62 приведены примерные значения пульсовых режимов для ватерполистов различных возрастных групп.

Необходимо отметить, что значения параметров в таблицах усредненные, и при определении зоны нагрузки следует учитывать уровень спортивной квалификации, пол и возраст занимающихся. На определение пульсовых режимов в некоторой степени влияет индивидуальный максимум ЧСС.

Таблица 62

Средние значения параметров, определяющие зону учебно-тренировочной нагрузки

| № зоны | Предельное время работы | Пульсовой режим | Уровень молочной кислоты, ммоль/л | Примерная длина дистанции, м |
|--------|-------------------------|----------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| V | менее 30 с | пульс не учитывается | не учитывается | 10-50 |
| IV | 0,5-4,5 мин | 4 | 9 и более | 50-400 |
| III | 4,5-15 мин | 3 | 6-8 | 400-1200 |
| II | 15-30 мин | 2 | 4-5 | 1200-2000 |
| I | более 30 мин | 1-2 | менее 4 | более 2000 |

Значения ЧСС (уд/мин) для пульсовых режимов

| Возраст, лет | Пульсовые режимы | | | |
|--------------|------------------|---------|---------|-----------|
| | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| 9-11 | 155-170 | 170-185 | 185-200 | свыше 200 |
| 12-13 | 150-160 | 160-170 | 170-190 | свыше 190 |
| 14-15 | 140-150 | 150-165 | 165-185 | свыше 185 |

Краткая характеристика упражнений

V зона (смешанная алактатно-гликолитическая направленность воздействия)

Максимальная мощность алактатной анаэробного механизма ресинтеза энергии достигается в упражнениях длительностью 3-4 с и удерживается до 6- 8 с. При работе продолжительностью до 10 с эта система продолжает оставаться главным поставщиком энергии, но на первый план выходит емкость алактатной системы (т. е. запасы креатинфосфата и АТФ). С увеличением продолжительности упражнения уровень молочной кислоты начинает увеличиваться, а значимость алактатной фосфагенной системы постепенно снижается. Упражнения данной зоны могут применяться для развития скоростных качеств (однократное и повторное проплывание отрезков 10, 15, 25 м) и скоростной выносливости (СкВ). Частота пульса для этой зоны не учитывается.

Для развития СкВ используются отрезки от 10 до 25 м с количеством повторений от 2 до 16, а при одно-, двух- или трехразовой повторной работе с интервалами 1-2 мин — отрезки до 50 м.

IV зона (гликолитическая анаэробная направленность воздействия)

Упражнения с длительностью работы от 0,5 до 4,5 мин главным образом выполняются за счет анаэробного гликолиза, причем до 1 мин ведущим фактором является его мощность (скорость накопления молочной кислоты), свыше □ емкость (общее количество накопленного лактата).

Развитие выносливости к работе анаэробно-гликолитического характера (АГВ) является важным звеном в системе подготовки ватерполистов и направлено на повышение мощности и емкости анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения, повышение способности к удержанию оптимальной техники движений по мере развития утомления. Упражнения выполняются в 4-м пульсовом режиме.

Основой для развития АГВ является плавание с полной координацией движений на коротких и средних отрезках (75-400 м), а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких (50- 100 м) отрезках с интервалами отдыха, в 1,5-3 раза превышающими время преодоления отрезков, в виде повторно-интервального плавания так называемых «дробных» серий. Типичные серии: 1-2х(3-4х100), или 4-8х50 с инт. 5-15с, 1-5х(4х25) с инт. 5-10 с, 2-4х(4х50) с инт. 5-15 с; отдых между сериями 3-7 мин.

III зона (смешанная аэробно-анаэробная направленность воздействия)

Работа продолжительностью от 4 до 15 мин происходит при одновременной мобилизации как аэробного, так и гликолитического анаэробного процессов.

Работа такого рода требует максимального (или близкого к максимуму) напряжения аэробных возможностей при высоком уровне производительности анаэробного гликолитического процесса. Выносливость к работе такого рода в спортивном плавании получила название «базовая выносливость-2» (БВ-2).

Основой БВ-2 является высокая мощность и выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания. Это работа в 3-м пульсовом режиме. Средствами развития БВ-2 у юных спортсменов в препубертатном возрасте могут быть кроссовый бег и лыжные гонки по сильнопересеченной местности. С 13-14 лет основной формой развития БВ-2 становится плавательная подготовка. Используются упражнения в плавании (главным образом, кролем на груди) с полной координацией. Развитие БВ-2 при плавании проводится с использованием дистанционно-интервальных упражнений 2-6х(300-600 м), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с дыханием через 3, 5, 7, 9 циклов; с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (200-800 м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки на отрезках 25-200 м.

Для развития максимальных аэробных возможностей у детей 9-11 лет характерно применение коротких и средних отрезков (25-100 м), так как на более длинных отрезках они еще не в состоянии удерживать стабильную технику плавания. С возрастом увеличивается доля в общем объеме плавания повторно-интервальных упражнений и интенсивного варианта интервальной тренировки, в том числе упражнений, выполняемых в жестких режимах (3-й пульсовый режим, паузы отдыха между отрезками в сериях 5-20 с).

Эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости плавания. Например: 15х100 м в виде 3х100 с интенсивностью 50% от максимальной + 3х100 с инт. 60-70% + 1х200 с инт. 70-75% + 3х100 с инт. 75-80% + 3х100 с инт. 80-85% + 3х100 с инт. 85-90%. Нужно иметь в виду, что постепенное повышение мощности работы является важнейшим условием достижения МПК. Поэтому методическим правилом выполнения тренировочных серий для развития БВ-2 является удержание и даже некоторое повышение скорости плавания на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а также при преодолении средних и длинных отрезков в 3-м пульсовом режиме.

II зона (преимущественно аэробная направленность воздействия)

Нагрузки 2-й зоны носят преимущественно аэробную направленность, находятся примерно на уровне порога анаэробного обмена или немного выше. Средняя продолжительность предельной непрерывной работы находится в пределах от 15 до 30 мин (последнее значение примерно соответствует уровню ПАНО).

Развитие аэробной выносливости к длительной работе у юных спортсменов в препубертатном и пубертатном возрасте (базовая выносливость-1, БВ-1) проводится с использованием плавания и других циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых в 1-м и 2-м пульсовых режимах. Средствами развития БВ-1 также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и

интенсивности. Средства ОФП являются достаточно эффективными для развития БВ-1 при работе с девочками до 12-13 лет и с мальчиками до 13-14 лет. При развитии БВ-1 средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменнo- дистанционный методы на дистанциях от 800 до 2000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (50-600 м) в пульсовых режимах 1 и 2. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»), способствует повышению ПАНО. Это основная форма тренировки для юных спортсменов 10-11 лет. Спортсмены данных возрастных групп выполняют упражнения на развитие БВ-1 с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд), что позволяет эффективно работать над техникой плавания. В более старших возрастах (12 лет и более) интервалы отдыха постепенно сокращаются. Основной объем работы на развитие БВ-1 выполняется кролем на груди. БВ-1 является предпосылкой для развития выносливости к работе на уровне МПК (базовая выносливость-2, БВ-2).

I зона (аэробная направленность воздействия)

Нагрузки 1-й зоны носят чисто аэробную направленность, находятся ниже уровня порога анаэробного обмена. Продолжительность предельной непрерывной работы составляет свыше 30 мин. Работа в этой зоне может выполняться длительное время (до 2 часов и более), так как ее интенсивность невелика. Нагрузки этой зоны применяются на начальных этапах тренировки с целью создания базы выносливости, а в остальное время – в качестве компенсаторного плавания.

Развитие аэробной выносливости к длительной малоинтенсивной работе в зоне допороговых скоростей проводится с использованием циклических упражнений (плавание, бег, спортивная ходьба, гребля, лыжные гонки), выполняемых в 1-м пульсовом режиме. Средствами развития аэробной выносливости также могут быть тренировочные занятия в целом при условии постепенного повышения их моторной плотности, спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. При развитии аэробной выносливости средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях от 2000 до 5000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (400-1000 м) в пульсовом режиме 1. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание») и способствует повышению ПАНО.

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.

Примерное распределение учебного материала в микроциклах тренировки групп ССМ

Таблица 64

Примерное распределение учебного материала по преимущественной направленности в микроцикле общеподготовительного этапа подготовительного периода групп ССМ 1 года обучения

| Дни занятий | № занятий | Преимущественная направленность | Дозировка, мин |
|-------------|-----------|--|----------------|
| Понедельник | 1 | Скоростно-силовая подготовка – общеразвивающие упражнения, упражнения с отягощениями, беговые и прыжковые, игровые упражнения, в том числе с единоборством | 60 |
| | 2 | Развитие базовой выносливости – средствами плавательной подготовки | 45 |
| | 3 | Техническая подготовка с использованием принципов круговой тренировки | 60 |
| Вторник | 1 | Развитие общей выносливости – повторный и переменный бег, кроссовая подготовка | 60 |
| | | Развитие специальных силовых качеств выполнение упражнений на тренажерах | 45 |
| | 2 | Технико-тактическая подготовка – техника владения мячом в игровых упражнениях, способы передвижения, специальные приемы игрового плавания | 60 |
| Среда | 1 | Развитие ловкости: акробатические упражнения эстафеты, упражнения с мячами | 60 |
| | 2 | Развитие базовой выносливости средствами плавательной подготовки | 45 |
| | | Совершенствование индивидуального технического мастерства- техника владения мячом | 60 |
| Четверг | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств упражнения с отягощениями, Беговые и прыжковые упражнения, спортивные игры с элементами единоборства | 60 |
| | 2 | Развитие базовой выносливости средствами плавательной подготовки | 45 |
| | | Совершенствование техники владения мячом | 60 |

| | | | |
|---------|--|---|----|
| Пятница | 1 | Развитие специальных силовых качеств на тренажерах | 45 |
| | | Мини-футбол | 60 |
| 2 | Технико-тактическая подготовка – способы передвижения, специальные приемы игрового плавания, техника владения мячом и приемы обороны в единоборствах и игровых упражнениях | 60 | |
| Суббота | 1 | Развитие общей выносливости: кроссовая подготовка, повторный и переменный бег | 60 |
| | 2 | Развитие специальных силовых качеств-упражнения на тренажерах | 45 |
| | 3 | Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях и тренировочных играх | 60 |

Воскресенье: Активный отдых и восстановительные мероприятия!!!

Таблица 65

Примерное распределение учебного материала по преимущественной направленности в микроцикле специально-подготовленного этапа подготовительного периода групп ССМ 1 года обучения

| Дни занятий | № занятий | Преимущественная направленность | Дозировка, мин |
|-------------|-----------|---|----------------|
| Понедельник | 1 | Развитие специальной выносливости средствами плавательной подготовки | 45 |
| | | Совершенствование технического мастерства в сочетании с развитием ловкости | 60 |
| | 2 | Совершенствование тактических комбинаций - игровые упражнения в одни ворота | 60 |
| Вторник | 1 | Развитие специальной выносливости средствами плавательной подготовки | 45 |
| | | Развитие специальной ловкости и координации с использованием упражнения с мячом | 45 |
| | 2 | Совершенствование технико-тактического мастерства: специальные приемы игрового плавания и техника владения мячом в единоборстве и игровых упражнениях | 60 |
| Среда | 1 | Развитие скоростных возможностей – средствами плавательной подготовки | 45 |
| | | Совершенствование технического мастерства – с учетом игровой специализации | 60 |
| | 2 | Совершенствование групповых тактических взаимодействия – в нападении и защите | 60 |
| Четверг | 1 | Развитие специальной выносливости - средствами плавательной подготовки | 45 |
| | | Совершенствование технического мастерства в сочетании с развитием выносливости | 45 |
| | 2 | Совершенствование групповых тактических взаимодействия в нападении и защите | 75 |
| Пят | 1 | Развитие специальных силовых качеств упражнения на тренажерах | 60 |

| | | | |
|---------|---|---|----|
| | | Совершенствование технического мастерства-способы передвижения, специальные приемы игрового плавания, техника владения мячом в сочетании с развитием ловкости | 60 |
| | 2 | Совершенствование тактических комбинаций – игровые упражнения в одни ворота | 60 |
| | 1 | Развитие специальной выносливости средствами плавательной подготовки | 45 |
| Суббота | 2 | Совершенствование технического мастерства-с учетом игровой специализации | 60 |
| | 3 | Технико-тактическая подготовка в тренировочных играх | 60 |

Воскресенье: Активный отдых и восстановительные мероприятия !!!

Таблица 66

Примерное распределение учебного материала по преимущественной направленности в микроцикле соревновательного периода групп ССМ 1 года обучения

| Дни занятий | № занятий | Преимущественная направленность | Дозировка, мин |
|-------------|-----------|--|----------------|
| Понедельник | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств средствами плавательной подготовки, упражнений в единоборстве | 45 |
| | 2 | Развитие ловкости и координации- с использованием игровых упражнения и упражнений с мячом | 45 |
| | 3 | Совершенствование игровых взаимодействий в игровых упражнениях в одни ворота | 60 |
| Вторник | 1 | Развитие скоростных возможностей средствами плавательной подготовки | 45 |
| | 2 | Совершенствование технического мастерства с учетом отмеченных недостатков и сильных сторон подготовленности упражнений на тренажерах | 45 |
| | 3 | Совершенствование групповых и командных тактических действий по избранной системе игры | 60 |
| Среда | 1 | Развитие скоростной выносливости средствами плавательной подготовки | 45 |
| | 2 | Совершенствование технического мастерства с учетом игрового амплуа | 45 |
| | 3 | Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях с различными заданиями и ограничениями | 75 |
| Четверг | 1 | Развитие скоростных возможностей средствами плавательной подготовки | 30 |
| | 2 | Совершенствование технического мастерства с использованием принципов круговой тренировки | 60 |
| | 3 | Совершенствование тактических комбинаций в игровых упражнениях в одни ворота | 60 |

| | | | |
|---------|---|--|----|
| Пятница | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств средствами плавательной подготовки | 45 |
| | | Техническая подготовка с использованием принципов круговой тренировки | 45 |
| | 2 | Совершенствование тактических комбинаций в игровых упражнениях в одни ворота | 60 |
| Суббота | 1 | Развитие скоростных качеств средствами плавательной подготовки | 45 |
| | | Техническая подготовка с использованием принципов круговой тренировки | 45 |
| | 2 | Технико-тактическая подготовка в тренировочных играх | 60 |

Воскресенье: Активный отдых и восстановительные мероприятия !!!

Таблица 67

Примерное распределение учебного материала по преимущественной направленности в микроцикле общеподготовительного этапа подготовительного периода группы совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения

| Дни занятий | № занятий | Преимущественная направленность | Дозировка, мин |
|-------------|-----------|--|----------------|
| Понедельник | 1 | Развитие общей выносливости: кроссовая или лыжная подготовка | 60 |
| | 2 | Развитие базовой выносливости- средствами плавательной подготовки | 45 |
| | | Техническая подготовка-с использованием круговой тренировки | 30 |
| Вторник | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств в беговых и прыжковых упражнениях с отягощениями | 60 |
| | 2 | Развитие базовой выносливости- средствами плавательной подготовки | 45 |
| | | Техническая подготовка-с использованием круговой тренировки | 30 |
| Среда | 1 | Развитие ловкости- акробатические упражнения, эстафеты, игры. Упражнение с мячами на суше | 60 |
| | | Развитие специальной выносливости- средствами плавательной подготовки | 45 |
| | 2 | Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях | 75 |
| Четверг | 1 | Мини-футбол | 60 |
| | | Развитие специальной выносливости- средствами плавательной подготовки | 60 |
| | 2 | Совершенствование технического мастерства с использованием круговой тренировки и упражнений в единоборстве | 75 |
| Пятница | 1 | Развитие ловкости- акробатические упражнения, эстафеты, игры, упражнения с мячами на суше | 60 |
| | | Развитие специальной выносливости- средствами плавательной подготовки | 45 |
| | 2 | Технико-тактическая подготовка – в товарищеских играх | 90 |

| | | | |
|---------|---|--|----|
| Суббота | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств в упражнениях с отягощениями, беговых и прыжковых упражнениях | 60 |
| | | Развитие специальной выносливости- средствами плавательной подготовки | 45 |
| | 2 | Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях | 60 |
| Вс | 1 | Теория. Инструкторская и судейская практика. Восстановительные мероприятия | 75 |

Таблица 68

Примерное распределение учебного материала по преимущественной направленности в микроцикле специально-подготовительного этапа подготовительного периода групп ССМ 2 года обучения

| Дни занятий | № занятий | Преимущественная направленность | Дозировка, мин |
|-------------|-----------|--|----------------|
| Понедельник | 1 | Развитие специальной выносливости, скоростных возможностей средствами плавательной подготовки | 45 |
| | | Техническая подготовка с использованием круговой тренировки | 45 |
| | 2 | Совершенствование тактических комбинаций в «стандартных» ситуациях | 60 |
| Вторник | 1 | Развитие скоростных возможностей средствами плавательной подготовки и специальных приемов игрового плавания | 30 |
| | | Совершенствование технического мастерства с учетом игровой специализации | 45 |
| | 2 | Технико-тактическая подготовка в контрольных играх | 75 |
| Среда | 1 | Развитие скоростных возможностей и силовой выносливости средствами плавательной подготовки и специальных приемов игрового плавания | 60 |
| | 2 | Совершенствование тактики игры и функциональной подготовки: игровые упражнения со специальной направленностью на совершенствование взаимодействий в связках и линиях | 90 |
| Четверг | 1 | Развитие скоростных возможностей и скоростной выносливости средствами плавательной подготовки | 30 |
| | | Техническая подготовка с использованием круговой тренировки | 30 |
| | 2 | Совершенствование технико-тактического мастерства в групповых взаимодействиях в наступлении и обороне | 90 |
| Пятница | 1 | Развитие скоростных возможностей средствами плавательной подготовки | 30 |
| | | Совершенствование технического мастерства с учетом игровой специализации | 45 |

| | | | |
|---------|---|---|----|
| | 2 | Технико-тактическая подготовка - в контрольных играх | 75 |
| Суббота | 1 | Развитие скоростных возможностей средствами плавательной подготовки и специальных приемов игрового плавания | 60 |
| | 2 | Совершенствование технико-тактической подготовки в стандартных положениях и игровых упражнениях | 90 |
| Вс | 1 | Теория. Инструкторская и судейская практика. Восстановительные мероприятия | 75 |

Таблица 69

Примерное распределение учебного материала по преимущественной направленности в микроцикле соревновательного периода групп ССМ 2 годаобучения

| Дни занятий | № занятий | Преимущественная направленность | Дозировка, мин |
|-------------|-----------|--|----------------|
| Понедельник | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств средствами плавательной подготовки и специальных упражнений | 30 |
| | | Совершенствование технического мастерства с использованием принципов круговой тренировки | 45 |
| | 2 | Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях | 75 |
| Вторник | 1 | Развитие скоростной выносливости средствами плавательной подготовки | 30 |
| | | Совершенствование технического мастерства с использованием принципов круговой тренировки | 30 |
| | 2 | Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях с учетом игрового амплуа | 90 |
| Среда | 1 | Развитие скоростной выносливости средствами плавательной подготовки | 30 |
| | | Совершенствование технического мастерства с учетом игровой специализации | 45 |
| | 2 | Совершенствование тактических действий-с учетом предстоящих соревнований | 75 |
| Четверг | 1 | Развитие скоростных возможностей – средствами плавательной подготовки и специальными средствами | 30 |
| | | Развитие ловкости и координации в играх и упражнениях с мячом | 45 |
| | 2 | Совершенствование тактических взаимодействий с учетом предстоящих соревнований | 75 |
| Пятница | 1 | Развитие скоростных возможностей средствами плавательной и технической подготовки | 30 |
| | | Совершенствование технического мастерства с использованием принципов круговой тренировки | 45 |
| | 2 | Технико-тактическая подготовка с учетом предстоящих соревнований | 75 |

| | | | |
|---------|---|--|----|
| Суббота | 1 | Совершенствование технического мастерства с учетом игровой специализации | 60 |
| | | Теория: установка на игру | |
| | 2 | Технико-тактическая подготовка в контрольных играх | 90 |
| Вс | 1 | Теория: разбор проведенной игры Инструкторская практика Восстановительные мероприятия | 90 |

Таблица 70

Примерное распределение учебного материала по преимущественной направленности в микроцикле общеподготовительного этапа подготовительного периода групп ССМ 3 года обучения

| Дни занятий | № занятий | Преимущественная направленность | Дозировка, мин |
|-------------|-----------|--|----------------|
| Понедельник | 1 | Развитие общей выносливости или лыжная подготовка | 75 |
| | | Совершенствование индивидуального технического мастерства с использованием круговой тренировки | 45 |
| | 2 | Развитие базовой выносливости средствами плавательной подготовки | 60 |
| | | Технико-тактическая подготовка: индивидуальные действия и групповые взаимодействия | 30 |
| Вторник | 1 | Развитие силовых качеств- упражнения с отягощениями | 75 |
| | | Развитие базовой выносливости средствами плавательной подготовки | 60 |
| | 2 | Технико-тактическая подготовка: индивидуальные действия и групповые взаимодействия | 75 |
| Среда | 1 | Развитие общей выносливости кроссовая или лыжная подготовка | 75 |
| | | Развитие специальных силовых качеств – упражнения на тренажерах | 60 |
| | 2 | Технико-тактическая подготовка: индивидуальные действия и групповые взаимодействия | 75 |
| Четверг | 1 | Развитие силовых качеств упражнениями с отягощениями | 75 |
| | | Развитие базовой выносливости- средствами плавательной подготовки | 60 |
| | 2 | Технико-тактическая подготовка: индивидуальные действия и групповые взаимодействия | 75 |
| Пятница | 1 | Развитие общей выносливости – кроссовая или лыжная подготовка, спортивные игры | 90 |
| | 2 | Развитие специальных силовых качеств упражнения на тренажерах | 60 |
| | | Технико-тактическая подготовка – индивидуальные действия и групповые взаимодействия | 60 |

| | | | |
|---------|---|---|----|
| Суббота | 1 | Развитие ловкости – акробатические упражнения, упражнения с мячами на суше, игры | 75 |
| | | Развитие базовой выносливости – средствами плавательной подготовки | 60 |
| | 2 | Технико-тактическая подготовка индивидуальные действия и групповые взаимодействия в игровых упражнениях и тренировочных играх | 75 |

Воскресенье: Активный отдых и восстановительные мероприятия

Таблица 71

Примерное распределение учебного материала по преимущественной направленности в микроцикле специально-подготовительного этапа подготовительного периода групп ССМ 3 года обучения

| Дни за няти й | № заня- тий | Преимущественная направленность | Дози- ровка, мин |
|---------------|-------------|--|------------------|
| Понедельник | 1 | Мини-футбол | 60 |
| | | Развитие специальной выносливости средствами плавательной подготовки | 45 |
| | 2 | Технико-тактическая подготовка техника владения мячом в круговой тренировке, тактические взаимодействия в игровых упражнениях водни ворота | 105 |
| Вторник | 1 | Развитие специальной выносливости средствами плавательной подготовки и технико-тактических упражнений | 75 |
| | | Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом игровой специализации | 45 |
| | 2 | Тактическая подготовка: взаимодействия в комбинациях по реализации стандартных положений и игровых упражнениях | 90 |
| Среда | 1 | Ручной мяч | 60 |
| | | Развитие специальных скоростно-силовых качеств средствами плавательной подготовки и специальных упражнений техники | 45 |
| | 2 | Технико-тактическая подготовка техника владения мячом в круговой тренировке, тактические взаимодействия в игровых упражнениях водни ворота | 105 |
| Четверг | 1 | Баскетбол | 60 |
| | | Развитие специальной выносливости средствами плавательной подготовки | 60 |
| | 2 | Технико-тактическая подготовка техника владения мячом в круговой тренировке тактические взаимодействия в игровых упражнениях в одни ворота и на двое ворот | 90 |

| | | | |
|---------|---|--|----|
| Пятница | 1 | Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом игровой специализации | 45 |
| | | Развитие специальной выносливости средствами плавательной подготовки и специальных технико-тактических упражнений | 75 |
| | 2 | Тактическая подготовка взаимодействия в групповых и командных комбинациях по реализации стандартных, положений и в игровых упражнениях | 90 |
| Суббота | 1 | Развитие скоростных возможностей средствами плавательной подготовки | 30 |
| | | Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом игровой специализации | 60 |
| | 2 | Технико-тактическая подготовка в товарищеских играх | 75 |
| Вс | | Инструкторская и судейская практика Восстановительные мероприятия | 45 |

В таблице 72 приводится примерная схема организации занятия в соревновательном периоде подготовки групп ССМ 3 года обучения. В зависимости от системы проведения соревнований, итогов выступлений, а также по мере проведения игр соотношение и распределение учебного времени в занятии может изменяться.

Таблица 72

Схема организации двухразовых тренировочных занятий в соревновательном периоде подготовки групп ССМ 3 года обучения

| № занятий | Содержание | Дозировка |
|-----------|--|-----------|
| 1 (утро) | Разбор проведенной игры | 25-30 |
| | Плавательная подготовка | 30 |
| | Техническая подготовка в круговой тренировке | 30 |
| | Тактическая подготовка — совершенствование взаимодействий по устранению недостатков, выявленных в процессе соревнований, и по закреплению тактических комбинаций | 30-45 |
| 2 (вечер) | Установка на игру | 25-30 |
| | Комплекс ОРУ на суше и специальных технических упражнений с мячом | 20 |
| | Разминка средствами плавательной подготовки, специальные приемы игрового плавания | 20-35 |
| | Разминка средствами технико-тактической подготовки | 20 |
| | Календарная игра | |

Содержание теоретических занятий

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие водного поло в России. Развитие водного поло в СССР, 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 самоконтроля 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 СШ).

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

Тема 9. Основы методики обучения и тренировки

Понятие об обучении и тренировке как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Виды подготовки ватерполистов: техническая, тактическая, Физическая, морально-волевая и др.

Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Особенности воспитания выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости. Методы тренировки. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных ватерполистов и единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях — важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных ватерполистов. Основы планирования круглогодичной тренировки.

Планирование и учет спортивной тренировки. Многолетнее, круглогодичное и текущее планирование тренировки. Учет выполнения тренировочных программ. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных ватерполистов.

Тема 10. 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 11. 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.

14.6 Этап высшего спортивного мастерства

Основные учебно-тренировочные средства используются в том же режиме, что и для групп спортивного совершенствования с увеличением продолжительности времени на каждой конкретной направленности учебно-тренировочного занятия. а также доведение до автоматизма основных навыков ватерполистов. увеличивается количество игр в соревновательной деятельности, количество соревнований для проведения судейской практики (выполнение нормативов для присвоения третьей квалификационной судейской категории или юный судья), а также активное вовлечение в инструкторскую деятельность для передачи ватерпольного опыта юным спортсменам (первичная профориентация ватерполистов)

15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указан в Таблице 73, представленной ниже.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду

субъекта Российской Федерации по виду спорта «водное поло» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «водное поло» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ≈ 120/180 | | |
| Этап начальной подготовки | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | 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 | ≈ 13/20 | 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 | ≈ 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 13/20 | 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 | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания потехнике их выполнения. |

| | | | | |
|---|---|------------------|------------|---|
| Этап начальной подготовки | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈ 600/960 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | 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 | ≈ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | 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 | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |

| | | | | |
|---|--|----------|-----------------|--|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | 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 | ≈ 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | ≈ 1200 | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200 | 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/недетренированность | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |

| | | | | |
|---|---|---|-------------|---|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Психологическая подготовка | ≈ 200 | 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 | ≈ 200 | 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 | ≈ 200 | 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 | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | ≈ 600 | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|---|---------|---|
| спортивного мастерства | Социальные функции спорта | ≈ 120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Этап высшего спортивного мастерства | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 120 | 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 | ≈ 120 | 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 | ≈ 120 | 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 |

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы

17. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы.

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

наличие бассейна (25м);

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 74);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 75);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий согласно доведенных лимитов Учреждению и утвержденного календарного плана;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля по согласованию с врачебно-физкультурным диспансером.

18. Кадровые условия реализации Программы

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

спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Необходимым условием тренерской деятельности является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

Таблица 74

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

| | | | |
|-----|---|----------|----|
| | поля | | |
| 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 (30с) | 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 |

19. Информационно-методческие условия реализации Программы

Перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство

<https://www.wada-ama.org/> - Всемирное антидопинговое агентство

<http://www.roc.ru/> - Олимпийский комитет России

<http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский комитет

<http://www.fina.org/> - Международная федерация плавания

<http://www.len.eu/> - Европейская лига водных видов спорта

<https://www.waterpolo.ru/> - Всероссийская федерация водного поло

info@edu.gov.ru – Минпросвещения России Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников

1. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. 2003.
2. Винник А. Г. Вкус «золотой» воды: Водное поло на Олимпиадах. 1980.
3. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. 2001.
4. Гильд А.П., Гойхман Б.А., Талышев Ф.М. Тренировка ватерполиста, 1966.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. Физкультура и спорт, 1986.
6. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. — Физкультура и спорт, 1981.
7. Дубровский В.И., Спортивная медицина: Учебник для вузов. 2002.
8. Единый квалификационный справочник должностей
9. Золотов ВП., Восстановление работоспособности в спорте. 1990.
10. Озолин Н.Г., Настольная книга тренера. 2003.
11. Платонов В.Н., Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 1997.

12. Рыжак М. М. Водное поло: История развития игры в СССР и России 2002.
13. Штеллер И. П. Наступление — тактика победы. — , 1968.
14. Рыжак М.М. Техника игры ватерполиста. .: Физкультура спорт.1969.
15. Рыжак М.М., Михайлов В.В. Водное поло. : Физкультура и спорт,1977.
16. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. В.Г. Никитушкина, 1993.
17. Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта водное поло, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 года № 1005.
18. Фролов С.Н. Методика начального обучения технике владения мячом в водном поло. : РИО РГАФК, 1999.
19. Фролов С.Н. Методика обследования и диагностика технико-тактических показателей соревновательной деятельности ватерпольных команд высокой квалификации. - РИО РГАФК, 2000.
20. Чернов В.Н., Голомазов С.В., Кочубей М.И. Контрольные тесты показателей технической и специальной плавательной подготовленности ватерполистов в процессе многолетней подготовки: методические рекомендации. : ГЦОЛИФК, 1988.
21. Чернов В.Н., Топышев О.П., Кочубей М.И. Особенности подготовки спортсменов-ватерполистов в учебно-тренировочных группах ДЮСШ. — : ГЦОЛИФК, 1988.
22. Штеллер И.П. Водное поло. — : Физкультура и спорт, 1981.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Таблица 75

Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------|----------------------|----------------------|---------------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------|---|-------------------------------|--|-------------------------------|
| № п/ п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочны й этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство -вания спортивного мастерства | | Этап высшего спортивног о мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Костюм спортивный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Купальник соревновательный | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Купальник тренировочный | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Куртка зимняя | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 6. | Обувь для бассейна | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|----------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | (шлепанцы) | | | | | | | | | | |
| 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 |