



**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4»**

Принята
Тренерским советом
Протокол № 185 от 26.04.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ МО «УОР №4»
Т.Г. Подорожная

« 28 » апреля 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОДНОЕ ПОЛО»
(дисциплина – водное поло)**

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта водное поло (утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 года N 1005)

Срок реализации программы на этапах:

- учебно-тренировочный этап – три года
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Сведения о разработчиках программы:

Родионов Сергей Сергеевич, тренер высшей категории
Кинцурашвили Каха Резоевич, тренер первой категории
Дудкин Дмитрий Евгеньевич, тренер первой категории
Желтовский Юрий Викторович, тренер первой категории
Маркоч Сергей Иванович, Заслуженный тренер России
Устюхина Анна Владимировна, Заслуженный мастер спорта
Матюхин Сергей Анатольевич, инструктор-методист второй категории

Чехов 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I	Общие положения	3
1.1	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)	3
1.2	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	13
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	15
2.4	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	20
2.5	Календарный план воспитательной работы	25
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	29
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	31
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения	33
III	Система контроля	37
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	37
3.2	Оценка результатов освоения Программы	39
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	41
IV	Рабочая программа по виду спорта	49
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	49
4.2	Учебно-тематический план	55
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта	58
5.1	Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта	58
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	61
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	61
6.2	Кадровые условия реализации Программы	65
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы.	67

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» (далее - Программа) разработана на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), а так же, в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2021 N 1005 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 16.12.2022 г. N71558).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» является основным документом для организации спортивной подготовки по виду спорта: водное поло в ГБПОУ МО «УОР №4№ (далее – училище с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2021 N 1005 (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 16.12.2022 г. N71558) (далее – ФССП).

1.2 Целью Программы является:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1005;

- 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;

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

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

Настоящая Программа предназначена для подготовки ватерполистов на учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) (УТ), этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этапах высшего спортивного мастерства (ВСМ) предполагает решение следующих задач:

- 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;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "водное поло";
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

- на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- 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.

- на этапе высшего спортивного мастерства:

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

Характеристика вида спорта – водное поло и его отличительные особенности

Ватерполо (waterpolo, от англ. Water - вода и тибетск. пулу - шар) командная спортивная игра в воде, в процессе которой спортсмены двух команд стремятся забросить мяч в ворота соперника и не пропустить в свои.

Прародителем водного поло можно считать японскую игру, суть которой заключалась в передаче мяча специальными шестами игрокам своей команды, находясь при этом на плаву на соломенных бочках. Современное водное поло было изобретено Уильямом Уилсоном во второй половине XIX века. Сначала игра очень походила на регби, так как в первых редакциях правил было разрешено применять силу в борьбе за мяч и удерживать соперника. Кроме этого поле для игры в водное поло размечалось на неподвижном водоеме, а вместо ворот в дно водоема были вкопаны палки, выступающие на 30-40 см над поверхностью воды. Игрокам было необходимо вплавь заносить мяч в ворота.

В 1869 году водное поло было впервые представлено широкой публике в Лондоне, в то время игра называлась «футбол на воде» и не имела четко сформулированных правил. В 1870 году была созвана комиссия из знатоков спорта для формализации правил, но каких-то результатов комиссия не добилась. Лишь в 1876 году Уильям Уилсон составил правила игры в водное поло, которые оставались актуальными вплоть до 1890 года.

Водное поло - один из старейших командных видов спорта, он был включен в программу олимпийских игр в 1900 году.

Водное поло — одна из наиболее увлекательных командных спортивных игр. Водное поло предъявляет высокие требования к уровню развития физических, морально-волевых качеств и интеллектуальных способностей занимающихся. Во время игры учащиеся выполняют большой объем двигательных действий: много и быстро плавают с мячом и без мяча, передвигаются под водой, по воде и по дну бассейна: часто вступают в единоборства за обладание мячом или выгодной позицией, передают мяч друг другу и бросают его по воротам соперников, решая при этом разнообразные тактические задачи. Индивидуальные действия игроков направлены на решение общекомандной задачи, что вырабатывает у них чувство коллективизма и взаимовыручки. Игровая деятельность осуществляется в водной среде, что требует от ребят совершенного владения спортивными способами плавания и специальными приемами игрового плавания. В известном смысле водное поло является одной из самых прикладных спортивных игр, которая не только формирует жизненно важный навык плавания, но и максимально подготавливает к любым неожиданным ситуациям на воде. Хороший ватерполист может быть отличным пловцом-спасателем. Все сказанное подтверждает справедливость вывода о том, что увлекательная игра в мяч на воде является ценным средством физического воспитания и позволяет успешно решать задачи воспитательно-образовательного, оздоровительного, прикладного и спортивно-зрелищного характера. Основная

цель игры состоит в том, чтобы забросить мяч в ворота соперников, не пропустив его при этом в свои чтобы удержаться на плаву, спортсмены пользуются особой техникой движения ног, чем-то напоминающей, говорят, взбивание яйца миксером.

Ватерполисты считаются самыми атлетически сложенными спортсменами.

Основные правила игры в водное поло

Время игры в водном поло. Матч в водном поло состоит из четырех периодов длительностью по 8 минут каждый. Отсчет времени в периоде начинается с первого касания мяча. Каждой команде выделяется всего 30 секунд на атаку, по истечении 30 секунд мяч переходит команде соперника. Правила позволяют каждой команде взять 4 тайм-аута за игру в основное время и 1 тайм-аут в дополнительное. Тайм-аут может взять только команда, владеющая мячом.

Одновременно на поле могут находиться 6 полевых игроков и 1 вратарь.

В водном поло запрещено:

- атаковать игрока, который не владеет мячом;
- топить, тащить, держать игрока, не владеющего мячом;
- - топить мяч.

Совершивший грубую ошибку, игрок удаляется из воды на 20 секунд или до конца времени атаки противника. По истечении штрафного времени игрок должен вернуться в игру. Негрубая ошибка наказывается свободным броском, который может быть направлен непосредственно в ворота противника, если нарушение произошло за пятиметровой игровой линией, или разыгран путём перепасовки. Игрок, заработавший 3 удаления, удаляется до конца игры с правом замены и садится на скамейку запасных с развязанной шапкой.

Размер игрового поля (бассейна) для мужчин составляет 30 в длину и 20 метров в ширину, для женщин 25 и 17 метров. Глубина бассейна в водном поло должна быть не менее 1,8 метра. Указанные размеры бассейнов актуальны для всех крупных соревнований, в том числе и Олимпийских игр.

На поле присутствует следующая разметка:

- линия середины поля (белая);
- линии ворот (белая);
- 2-5-метровые линии (красная, желтая,);
- граница игрового поля.

Разметка должна быть отчетливо видна на протяжении всей игры. Разметка бывает постоянной или съемной. На конце игрового поля, в двух метрах от угла игрового поля (напротив официального табло), должен быть нанесен

красный или иной яркого цвета знак. По обе стороны игрового поля устанавливаются ворота. Ворота представляют собой две стойки и перекладину прямоугольной формы толщиной 0,075 м, обращенные в сторону игрового поля и окрашенные в белый цвет. Они должны быть установлены строго посередине линии ворот и на расстоянии не менее 0,30 м от границ игрового поля. Расстояние между стойками ворот должно быть 3 м, а нижний край перекладины должен находиться на высоте 0,90 м над поверхностью воды. Минимальная температура воды 16 градусов.

Мяч для водного поло имеет круглую форму и воздушную камеру с закрывающимся ниппелем. Вес мяча колеблется в пределах 400-450 грамм. Длина окружности мяча для игр мужских команд составляет 0,68 — 0,71 метра, а для игр женских команд 0,65 – 0,67 метра.

Шапочка с ушными протекторами для защиты игроков от мощных ударов мячом. Шапочки застегиваются под подбородком и не снимаются до конца игры. Обычно одна из команд играет в шапочках белого цвета, а другая синего. Шапочки вратарей выкрашены в красный цвет.

Водное поло является хорошим средством моральной и волевой подготовки. В процессе регулярных, правильно организованных занятий по совершенствованию техники и повышению тренированности ватерполистов, а также в ходе соревнований у ватерполистов воспитывается сознательная дисциплина, организованность, инициатива, трудолюбие, честность, стремление преодолеть встречающиеся на пути трудности, упорство в достижении поставленной цели, настойчивость, смелость и решительность, чувство коллективизма и товарищества. Не менее велико оздоровительное значение водного поло. Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи. Она вызывает усиление деятельности различных внутренних органов: учащается дыхание увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ. Это объясняется тем, что вода по сравнению с воздухом имеет увеличенную теплопроводность и теплоемкость, а также значительную плотность, в результате чего теплоотдача и давление воды на поверхность тела человека резко возрастают.

В летнее время дети занимаются водным поло в открытых бассейнах и на водоемах под непосредственным воздействием солнечных лучей, которые, помимо благотворного теплового влияния на организм ребенка, обладают антимикробным действием. Кроме того, солнечные лучи содействуют нормализации у детей обмена солей кальция, играющего значительную роль в развитии костной системы.

Современная система занятий по водному поло обеспечивает юным ватерполистам хорошее гармоническое развитие мышечной системы и увеличение силовых показателей мышц. Это происходит потому, что занятия в воде чередуются с физическими упражнениями, выполняемыми на суше.

Официальные соревнования по водному поло проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Номер во Всероссийском реестре видов спорта - водное поло 0050012611Я.

Система спортивной подготовки в водном поло должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерных для современного спорта высших достижений,

совершенствование технической и тактической подготовленности, формирование мотивации и целевой установки на достижение высоких спортивных результатов.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОДНОЕ ПОЛО»

Характеристика Программы определяет структурную систему спортивной подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, проходящих спортивную подготовку в Спортивной школе.

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта водное поло и составляет:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – от 2 до 5 лет;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

- на этапе высшего спортивного мастерства - без ограничений: с учетом динамики спортивных достижений и результатов выступлений на официальных всероссийских соревнованиях, наличие спортивного звания «мастер спорта России».

Основными критериями для приема в *группы начальной подготовки 1-го года обучения* на отделение водного поло Спортивной школы являются:

1. Возраст, благоприятный для начала занятий водным поло (8 лет);
2. Отсутствие серьезных отклонений в состоянии здоровья и склонность к заболеваниям, препятствующим занятию спортом;
3. Соответствие морфологического типа телосложения требованиям водного поло;
4. Силовые качества (сгибание-разгибание рук в упоре лежа);
5. Гибкость и эластичность (стоя, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклониться вперед, не сгибая ног в коленях (фиксация кистей на полу);
6. Специальная плавательная подготовка (50 м плавание кроль на груди из 1 минуты и 25 метров брасс (оценка техники);
7. Комплекс упражнений с мячом (на усмотрения тренера).

При отборе следует учитывать, что низкий уровень отдельных показателей (за исключением состояния здоровья, личностных качеств и двигательной одаренности) не является противопоказанием к отбору. По усмотрению тренера в группу может быть принят занимающийся с недостаточно высокими показателями антропометрии, так как они могут быть компенсированы высоким уровнем развития других определяющих качеств. Например, средний рост или низкие показатели динамометрии могут быть компенсированы высокой двигательной одаренностью, «моторностью», экономичностью движений, силовыми показателями, высоким уровнем координационных способностей.

Учебно-тренировочные группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к водному поло, прошедших необходимую подготовку на этапах начальной подготовки и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовкам. Продолжительность этапа – от 2-ух до 5 лет.

Перевод на следующий этап подготовки осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовкам. Участия в спортивных соревнованиях по водному поло является неотъемлемой частью спортивной подготовки.

При невыполнении одного из компонентов, учащийся может быть отчислен из тренировочных групп.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- совершенствование техники спортивных способов плавания, способов передвижения ватерполистов и техники специальных приемов игрового плавания;

-обучение и совершенствование всего арсенала ватерпольной техники владения мячом, техники нападения и защиты;

-планомерное повышения уровня общей и специальной физической подготовленности;

- гармоничное совершенствование основных физических качеств;

-обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий нападения и защиты, групповых и командных тактических взаимодействий в нападении и защите;

-формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке; начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

-воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений;

-овладение теоретическими знаниями, навыками и умениями судейства соревнований по водному поло.

Этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ).

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап спортивной подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших норматив 1 взрослого разряда и кандидата в мастера спорта.

Продолжительность этапа – без ограничений.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии продолжительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапах подготовки спортсменов идет на основании индивидуальных планов подготовки.

Основными задачами этапа являются:

-повышение общего функционального уровня;

-постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа ССМ;

-создание прочного фундамента технико-тактической подготовленности и специальной спортивной работоспособности и включения на этой основе в состав команды высокой квалификации;

-прочное овладение знаниям, умениями и навыками, предусмотренными программой по теоретической, тактической и психологическим подготовкам;

-формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование; -воспитание высокой нравственности и патриотизма.

Этап высшего спортивного совершенствования мастерства (ВСМ).

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап спортивной подготовки на этапе спортивного совершенствования и выполнивших норматив кандидата в мастера спорта.

Продолжительность этапа – без ограничений.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии продолжительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовки спортсменов идет на основании индивидуальных планов подготовки.

Основными задачами этапа являются:

-повышение общего функционального уровня;

-постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа ВСМ;

-создание прочного фундамента технико-тактической подготовленности и специальной спортивной работоспособности и включения на этой основе в состав команды высокой квалификации;

-прочное овладение знаниям и умениями и навыками, предусмотренными программой по теоретической, тактической и психологическим подготовкам;

-формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование; -воспитание высокой нравственности и патриотизма.

Примечание: В командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

-разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

-не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

-не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Училище разработала требования к качественному составу групп в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта водное поло.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по водному поло

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
	Период подготовки	Продолжительность	Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивный разряд или спортивное звание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	начальной спортивной специализации (до двух лет)	1-ый год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода на следующий этап спортивной подготовки	спортивный разряд-2-3 юн.
		2-ой год		спортивный разряд-1 юн
	углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)	3-ий год		спортивный разряд-II-III
		4-ый год		спортивный разряд-II
		5-ый год		спортивный разряд-II
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	весь период	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода на следующий этап спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана, обязательная программа, спортивный разряд-I
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	весь период	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода на следующий этап спортивной подготовки	спортивный разряд-КМС

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, которые учитываются в Спортивной школе, представлены в таблице.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	11	12-15
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	13	6-9
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	14	4-6

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

Зачисление лиц в Училище на спортивную подготовку по водному поло осуществляется согласно требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по водному поло по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям водным поло.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора Училища осуществляющей спортивную подготовку на основании решения Педагогического Совета.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям Программы спортивной подготовки по водному поло, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: водное поло

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), на этапе спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства и рассчитан на 52 недели.

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

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3-х часов,
- на этапе спортивного совершенствования мастерства - 4-х часов,
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4-х часов.

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

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

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта водное поло, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Основанием для сокращения годового объема тренировочной нагрузки является травма или болезнь спортсмена. Иные причины снижения годового объема тренировочной нагрузки спортсмена решаются в индивидуальном порядке тренерским советом.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного в данной тренировочной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: водное поло

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до трех лет	свыше трех лет	Без ограничений	Без ограничений
Количество часов в неделю (астр.)	10,513,5	16,5-18	21	24
Общее количество часов в год (астр.)	546-702	858-936	1092	1248

Количество часов в неделю (акад.)	14-18	22-24	28	32
Общее количество часов в год (акад.)	728-936	11441248	1456	1664

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы Учебно-тренировочные занятия – основная форма обучения физическим упражнениям – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке спортсменов.

Учебно-тренировочные занятия подразумевают достижения определенного спортивного результата, что связано с довольно высокими физическими нагрузками занимающихся, необходимостью совершенствования технических и тактических навыков.

Задача вводной части - организация занимающихся: построение группы, проверка посещаемости, объяснение задач и содержания урока, перестроение для выполнения физических упражнений, упражнения на внимание.

Задачи подготовительной части - общее разогревание организма занимающихся и их подготовка к предстоящей работе (нагрузке): предварительная "проработка" мускулатуры, повышение подвижности в суставах, улучшение координации движений, ознакомление с элементами спортивной техники. При проведении занятий в подготовительную часть можно включить общеразвивающие и специальные упражнения. Подготовительная часть занимает больше времени - 30 мин в подготовительном периоде тренировки, меньше в соревновательном примерно 15 мин.

Главная задача основной части занятия - повысить у занимающихся всестороннюю физическую и специальную подготовленность посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитание волевых качеств и развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости. Содержание основной части изменяется в весьма широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, периода тренировки, специализации, возраста, пола и других причин.

Тренер несёт ответственность за безопасность и дисциплину спортсменов в плавательном бассейне и зале во время проведения занятия с группой.

Допуск к занятию в плавательный бассейн или зал без тренера не допускается. На первом занятии занимающиеся проходят инструктаж по технике безопасности на воде и пожарной безопасности и расписываются в журнале под личную роспись или роспись, проводящего инструктаж (если занимающиеся не достигли 14 лет).

Требования безопасности перед началом занятий для занимающихся:

- перерыв между приемом пищи и началом занятия должен быть не менее 45-50 минут;
- экипировка для тренировочных занятий должна соответствовать требованиям, не иметь повреждений;
- необходимо прибыть в бассейн за 20 минут до начала занятий;
- своевременно подготовиться к занятию, снять одежду и принять душ с мылом без плавательного костюма, соблюдая правила безопасности в душевых, надеть плавательный костюм и шапочку и выйти на бортик. Требования безопасности во время занятий для занимающихся:

- вход в воду и выход разрешается только с разрешения тренера;
- все команды и сигналы тренера выполнять незамедлительно;
- не прыгать в воду без разрешения или команды тренера;
- не оставаться при нырянии долго под водой;
- по окончании тренировочного занятия в течение 20 мин покинуть здание бассейна.

Тренер обязан:

- перед началом занятия проверить состояние снарядов, инвентаря, соответствие мест проведения занятия санитарно-гигиенических норм.
- производить построение и переключку группы перед занятием с последующей регистрацией присутствующих в журнале, опоздавших на занятие не допускать.
- не допускать увеличения числа спортсменов сверх установленной нормы.
- следующее занятие в воде начинать только после того как выйдет из воды предыдущая группа;
- при обучении занимающихся, не имеющих навыков плавания, занятие проводить на мелкой части плавательного бассейна;
- вести непрерывное наблюдение за занимающимися во время проведения занятия;
- подавать докладную записку в администрацию школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

- при наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

Тренер организует начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- тренер является в плавательный бассейн или зал к началу занятия не менее чем за 5 минут. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается;

- тренер контролирует выход группы из душевой в помещение ванны плавательного бассейна;

- выход спортсменов из помещения ванны плавательного бассейна до окончания занятий допускается только по разрешению тренера;

- тренер контролирует своевременный выход спортсменов из помещения ванны плавательного бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Спортивные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна (дорожка).

Ныряние в плавательном бассейне разрешается только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении стартов разрешается стартовать с тумбочки одновременно не более чем одному спортсмену под контролем одного тренера, при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

При первых признаках переохлаждения вывести спортсмена из воды. Нельзя разрешать спортсменам толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Учебно- тренировочные мероприятий

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времен следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			Оптимальное число участников учебно-тренировочных мероприятий
		УТЭ	ССМ	ВСМ	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
.1.	по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку

.2.	по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	18	21	
.3.	по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	18	
.4.	по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
4	по общей физической и (или) специальной физической подготовке	14	18	18	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
.2.	восстановительные	-	до 10 суток		Участники соревнований
.3.	для комплексного медицинского обследования	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
.4.	в каникулярный период	-	-		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	до 60 дней			В соответствии с правилами приема в организацию, осуществляющую спортивную подготовку

Спортивные соревнования-

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

Соревнования подразделяются на контрольные, отборочные, основные, и игры.

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в которых спортсмены принимают участие в течение года.

Планируемые показатели соревновательной деятельности спортивной подготовки по водному поло определены сроком реализации Программы, с учетом результатов выступлений лиц, проходящих спортивную подготовку и корректируются на конец каждого календарного года.

Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в таблице и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки

Объем соревновательной деятельности по виду спорта водное поло

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	1	2	2	2
Основные	2	2	2	2
Игры	15	20	25	30

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря всероссийских и местных (зональных, республиканских, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих спортивную подготовку, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь Всероссийских соревнований.

Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта по водному поло;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению(регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта по водному 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.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для каждого спортсмена должны ставиться определенные задачи к участию в спортивных соревнованиях:

- выполнить или подтвердить разрядный норматив;
- занять определённое место;
- попасть в сборную команду.

Учёт спортивных результатов фиксируются тренерами в журналах учёта работы группы спортивной подготовки и в индивидуальных планах при подготовке спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Самостоятельная подготовка спортсменов – включена в учебно-тренировочный процесс Спортивной школы, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Спортивной школы, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта – водное поло.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

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

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

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной школой.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий участия в спортивных соревнованиях.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до трех лет	свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	16-19	14-17	10-12	8-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	11-20	13-20	13-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	5-10	5-10	10-14

4.	Техническая подготовка (%)	40-52	40-53	39-50	30-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	19-26	26-35	26-35	27-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2-4	4-6	5-10

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «водное поло»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до трех лет	свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в астрон. часах			
		10,5-13,5	16,5-18	21	24
		Недельная нагрузка в акад. часах			
		14-18	22-24	28	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в акад. часах			
		3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)			
12-15		6-9	4-6		
1.	Общая физическая подготовка, акад. часы	116-146	175-184	204	235
2.	Специальная физическая подготовка, акад. часы	130-180	235-267	312	360
3.	Участие в спортивных соревнованиях, акад. часы	40-50	64-70	80	90
4.	Техническая подготовка, акад. часы	170-228	266-270	338	375
5.	Тактическая подготовка, акад. часы	190-220	275-290	347	385
6.	Теоретическая подготовка, акад. часы	36-48	50-64	70	80

7.	Психологическая подготовка, акад.часы	18-20	25-30	28	35
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль), акад.часы	6-8	10-15	15	20
9.	Инструкторская практика, акад.часы	5-10	12-15	16	22
10.	Судейская практика, акад.часы	5-10	12-15	16	22
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, акад.часы	6-8	10-14	15	20
12.	Восстановительные мероприятия, акад.часы	6-8	10-14	15	20
Общее количество астр.часов в год		546-702	858-936	1092	1248
Общее количество акад.часов в год		728-936	1144-1248	1456	1664

2.5 Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы в Спортивной школе является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой спортсменов.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Воспитательная работа в условиях Спортивной школы основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном со спортсменами проведении досуга, и на соревнованиях это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов. При этом тренеры преподаватели учитывают, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер. Формы, которые действенны в работе с юными спортсменами 8-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь спортсмену разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать

достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных спортсменов с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях Спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя.

Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

п/п	Направление 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

1.2	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, инструктора; - 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
2.	Здоровье-сберегающая деятельность		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑ формирование ответственного отношения к своему здоровью и 	В течение года
		<p>установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья 	
2.2	Здоровье-сберегающее 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

2.3	Режим питания и отдыха	- 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).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, 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	В течение года
		спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	
3.2	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь

3.4	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися водным поло молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся водным поло молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в волейболе (беседа)	
4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	
6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (беседа)	
9.	Гигиена спортсмена (беседа)	
10.	Ознакомление с правами и обязанностями ватерполиста (беседа)	
111.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Спортсмены учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, бега, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Спортсмены групп ССМ и ВСМ должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. На этапе ССМ и ВСМ спортсмены-ватерполисты выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

Программа семинара подготовки судей по водному поло. Программа семинара составлена с учетом подготовки судей по спорту. Некоторые вопросы программы освещались на обязательных тренировочных занятиях по водному поло.

Учебный план

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

Итого: 36 ч. Программа – Теория

I. Организация соревнований.

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

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

3. Составление программы по дням соревнований в зависимости от условий проведения соревнований, количества участников.

Составление расписания. Виды заявок, требования к их составлению. Допуск участников. Врачебно-медицинское обслуживание соревнований. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев.

II. Проведение соревнований

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

III. Правила соревнований

5. Пояснения к правилам соревнований по водному поло. Допуск участников к соревнованиям. Требования к технической подготовленности. Права и обязанности участников, представителей, капитанов и т.д.
6. Размеры ватерпольного поля. Глубина бассейн. Разметка ватерпольного поля. Размеры ворот. Размер мяча. Практика Методика и техника судейства
7. Обязанности и права главного судьи соревнований, его заместителей, главного секретаря, старших судей.
8. Обязанности и методы работы секретаря. Порядок пользования таблицей очков. Техника и организация подсчета командных результатов. Техника ведения протокола игры.
9. Определение возможных нарушений правил. Обязанности и организация работы судей во время игры. Характер работы судей на линии. Определение возможных нарушений правил. Техника работы судьи-информатора, требования к нему. Работа по награждению победителей. Требования, предъявляемые к комиссару соревнований, и его обязанности.
10. Техническое совещание с представителями команд.
Проведение репетиции судейских бригад и судей.

IV. Стажирование

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

Оценка рабочей бригады. Подведение итогов соревнований.

2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам спортивной подготовки

Медицинские требования

Программа медицинского обследования спортсменов включает в себя унифицированный перечень видов, объемов, динамики и кратности медицинских обследований, использования современных видов тестирования и диагностики.

Программа медицинского обследования включает в себя:

- углубленные медицинские обследования;
- этапные комплексные обследования;
- текущие, в том числе врачебно-педагогические обследования;
- обследование в период соревновательной деятельности.

Углубленные медицинские обследования (УМО) включают в себя оценки влияния занятий избранным видам спорта на состояние здоровья, роста функциональных возможностей организма, уровня физического развития. УМО проводится два раза в год, в полном объеме программы.

Этапные медицинские обследования проводятся с целью определения кумулятивных изменений возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа годичного тренировочного цикла (подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный).

Этапные медицинские обследования на различных этапах тренировочного цикла проводится (2-4 раза в год) в сокращенном объеме с учетом поставленных задач.

Текущие медицинские обследования проводятся после заболеваний, травм, перед соревнованиями и осуществляются на протяжении всего года оперативного контроля за состоянием здоровья и динамикой адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Медицинские обследования, проводимые в условиях соревновательной деятельности, реализуются во время основных и контрольных соревнований с целью определения истинных изменений здоровья и функциональной подготовки спортсменов в процессе экстремальной деятельности, возможности роста спортивных достижений, назначения системы средств восстановления и повышения работоспособности.

На всех этапах спортивной подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске спортсменов к занятиям водным поло и участию в соревнованиях.

Физические нагрузки в отношении ватерполистов,

проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей спортсмена и в соответствии с нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта водное поло.

Психофизические требования

Психофизические требования – это требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов, психомоторных качеств спортсменов.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка, представляющая собой комплекс упражнений, позволяющих тренировать психику спортсмена и вместе с этим развивать его физические качества. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитие способности к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице:

Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
- в тренировочной	тревожность, неуверенность

-в предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
- в соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
- в послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- воздействие при помощи слова, большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах совершенствования спортивного мастерства, с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключение одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация 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.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапа спортивного совершенствования) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

1. После утренней зарядки. Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

2. После тренировочных нагрузок. Индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые индивидуально врачом сборной команды, примерно в следующих сочетаниях:

- массаж, УВЧ-терапия, тёплый душ;
- сауна, массаж;
- сауна, бассейн.

-

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку по виду спорта – водное поло, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «водное поло» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «водное поло»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

3.2 Оценка результатов освоения Программы.

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

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;

-промежуточная аттестация (контрольные испытания или тесты); -комплексный контроль.

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

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.

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 и деятельности целостного организма под воздействием составленных программ занятий. Его задачами являются:

- 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
- 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода, занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

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 потенциалы организма;
- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;
- специальная работоспособность.

3.3 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Комплексы контрольных упражнений проводятся в середине и в конце года для оценивания общей и специальной физической, технической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Спортивный разряд на начальном этапе учитывается только при переводе с одного года на другой год спортивной подготовки. При зачислении на начальный этап спортивный разряд не учитывается.

Ниже представлены нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на разные этапы спортивной подготовки.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ИЗ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 3-ГО ГОДА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНУЮ ГРУППУ 4-ГО ГОДА

Возраст – 13-14 лет

№ п/п	Упражнения	Единицы измерения	Норматив		Начисление баллов
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 30	не менее 15	1-2-3 балла
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180	не менее 160	1-2-3 балла
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 42	не менее 36	1-2-3 балла
2. Нормативы специальной физической подготовки					

2.1	Плавание вольным стилем 100 м (для полевых игроков)	мин, с	не более 1.20	не более 1.30	1-2-3 балла
2.2	Плавание, брасс 100 м (для вратаря)	мин, с	не более 1.45	не более 1.55	1-2-3 балла
2.3	Плавание 50м	мин	не более 0.34	не более 0.36	1-2-3 балла
2.4	Плавание 400 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более 5.45	не более 6.00	1-2-3 балла
2.5	Бросок мяча в щит и прием осн. рукой с расстояния 2 м за 60 с	раз	не менее 60	не менее 60	1-2-3 балла
2.6	Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы (И. п.- стоя, ноги полусогнуты)	м	не менее 6	не менее 5	1-2-3 балла
3. Техническое мастерство					
3.1	Ведение мяча ватерпольным кролем 15 м, старт с воды	с	11.6	12.0	1-2-3 балла
3.2	Ходьба на ногах (в воде) с вы- соко поднятыми прямыми ру- ками		25м	15м	1-2-3 балла
3.3	Бросок на дальность ватер- польным мячом	м	не менее 16	не менее 14	1-2-3 балла
Наличие II спортивного разряда					

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ИЗ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 4-ГО ГОДА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНУЮ ГРУППУ 5-ГО ГОДА

Возраст – 14-15 лет

№ п/п	Упражнения	Единицы измерения	Норматив		Начисление баллов
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 35	не менее 20	1-2-3 балла
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 200	не менее 170	1-2-3 балла
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 55	не менее 50	1-2-3 балла
2. Нормативы специальной физической подготовки					

2.1	Плавание вольным стилем 100 м (для полевых игроков)	мин, с	не более 1.17	не более 1.20	1-2-3 балла
2.2	Плавание, брасс 100 м (для вратаря)	мин, с	не более 1.40	не более 1.45	1-2-3 балла
2.3	Плавание 50м	мин	не более 0.30	не более 0.33	1-2-3 балла
2.4	Плавание 400 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более 5.30	не более 5.45	1-2-3 балла
2.5	Бросок мяча в щит и прием осн. рукой с расстояния 2 м за 60 с	раз	не менее 70	не менее 70	1-2-3 балла
2.6	Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы (И. п.- стоя, ноги полусогнуты)	м	не менее 7	не менее 6	1-2-3 балла
3. Техническое мастерство					
3.1	Ведение мяча ватерпольным кролем 15 м, старт с воды	с	10.3	10.7	1-2-3 балла
3.2	Ходьба на ногах (в воде) с вы- соко поднятыми прямыми ру- ками		25м	15м	1-2-3 балла
3.3	Бросок на дальность ватер- польным мячом	м	не менее 22	не менее 20	1-2-3 балла
Наличие II спортивного разряда					

Учебно-тренировочная группа пятого года обучения (на конец учебного года)

Возраст – 14-15 лет

№ п/п	Упражнения	Единицы измерения	Норматив		Начисление баллов
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 35	не менее 22	1-2-3 балла
1.2	Прыжок в длину с места толч- ком двумя ногами	см	не менее 210	не менее 175	1-2-3 балла
1.3	Поднимание туловища из по- ложения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 49	не менее 43	1-2-3 балла
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Плавание вольным стилем 100 м (для полевых игроков)	мин, с	не более 1.10	не более 1.17	1-2-3 балла
2.2	Плавание, брасс 100 м (для вратаря)	мин, с	не более 1.23	не более 1.30	1-2-3 балла

2.3	Плавание 400 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более 5.20	не более 5.40	1-2-3 балла
2.4	Бросок мяча в щит и прием	раз	не менее	не менее	1-2-3
	осн. рукой с расстояния 2 м за 60 с		75	75	балла
2.5	Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы (И. п.- стоя, ноги полусогнуты)	м	не менее 8	не менее 7	1-2-3 балла
3. Техническое мастерство					
3.1	Ведение мяча ватерпольным кролем 15 м, старт с воды	с	9.2	9.6	1-2-3 балла
3.2	Ходьба на ногах (в воде) с высоко поднятыми прямыми руками		25м	25м	1-2-3 балла
3.3	Бросок на дальность ватерпольным мячом	м	не менее 25	не менее 30	1-2-3 балла
Наличие II спортивного разряда					

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАСТЕРСТВА

Возраст – 13-15 лет

№ п/п	Упражнения	Единицы измерения	Норматив		Начисление баллов
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 40	не менее 30	1-2-3 балла
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215	не менее 180	1-2-3 балла
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 60	не менее 50	1-2-3 балла
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Плавание вольным стилем 100 м (для полевых игроков)	мин, с	не более 1.05	не более 1.10	1-2-3 балла
2.2	Плавание, брасс 100 м (для вратаря)	мин, с	не более 1.23	не более 1.30	1-2-3 балла
2.3	Плавание 400 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более 5.20	не более 5.40	1-2-3 балла
2.4	Бросок мяча в щит и прием осн. рукой с расстояния 2 м за 60 с	раз	не менее 75	не менее 75	1-2-3 балла

2.5	Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы (И. п.- сидя, ноги полусогнуты)	м	не менее 8	не менее 7	1-2-3 балла
3.Техническое мастерство					
3.1	Ведение мяча ватерпольным кролем 15 м, старт с воды	с	9.2	9.6	1-2-3 балла
3.2	Ходьба на ногах (в воде) с высоко поднятыми прямыми руками		25м	25м	1-2-3 балла
Наличие I спортивного разряда, КМС					

Возраст – 16-17 лет

№ п/п	Упражнения	Единицы измерения	Норматив		Начисление баллов
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 45	не менее 30	1-2-3 балла
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	не менее 185	1-2-3 балла
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 60	не менее 55	1-2-3 балла
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Плавание вольным стилем 100 м (для полевых игроков)	мин,с	не более 1.03	не более 1.08	1-2-3 балла
2.2	Плавание, брасс 100 м (для вратаря)	мин,с	не более 1.20	не более 1.25	1-2-3 балла
2.3	Плавание 400 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин,с	не более 5.10	не более 5.20	1-2-3 балла
2.4	Бросок мяча в щит и прием осн.рукой с расстояния 2 м за 60 с	раз	не менее 75	не менее 75	1-2-3 балла
2.5	Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы (И.п.- сидя, ноги полусогнуты)	м	не менее 9	не менее 8	1-2-3 балла
3.Техническое мастерство					
3.1	Ведение мяча ватерпольным кролем 15 м, старт с воды	с	9.2	9.6	1-2-3 балла
3.2	Ходьба на ногах (в воде) с высоко поднятыми прямыми руками		25м	25м	1-2-3 балла
Наличие I спортивного разряда, КМС					

Возраст – 18 лет и старше

№ п/п	Упражнения	Единицы измерения	Норматив		Начисление баллов
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 45	не менее 407	1-2-3 балла
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 240	не менее 195	1-2-3 балла
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 60	не менее 55	1-2-3 балла
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Плавание вольным стилем 100 м (для полевых игроков)	мин,с	не более 1.03	не более 1.07	1-2-3 балла
2.2	Плавание, брасс 100 м (для вратаря)	мин,с	не более 1.18	не более 1.20	1-2-3 балла
2.3	Плавание 400 м вольным стилем	мин,с	не более 5.05	не более 5.15	1-2-3 балла
	(для полевых игроков)				
2.4	Бросок мяча в щит и прием осн.рукой с расстояния 2 м за 60 с	раз	не менее 75	не менее 75	1-2-3 балла
2.5	Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы (И.п.- сидя, ноги полусогнуты)	м	не менее 10	не менее 10	1-2-3 балла
3. Техническое мастерство					
3.1	Ведение мяча ватерпольным кролем 15 м, старт с воды	с	9.2	9.6	1-2-3 балла
3.2	Ходьба на ногах (в воде) с высоко поднятыми прямыми руками		25м	25м	1-2-3 балла
Наличие I спортивного разряда, КМС					

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Возраст – 14-15 лет

№ п/п	Упражнения	Единицы измерения	Норматив		Начисление баллов
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 50	не менее 40	1-2-3 балла
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215	не менее 195	1-2-3 балла

1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 55	не менее 55	1-2-3 балла
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Плавание вольным стилем 100 м (для полевых игроков)	мин,с	не более 1.03	не более 1.07	1-2-3 балла
2.2	Плавание брассом 100 м (для вратаря)	мин,с	не более 1.18	не более 1.20	1-2-3 балла
2.3	Плавание 400 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин,с	не более 4.55	не более 5.15	1-2-3 балла
2.4	Бросок мяча в щит и прием осн.рукой с расстояния 2 м за 60 с	раз	не менее 75	не менее 75	1-2-3 балла
2.5	Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы (И.п.- сидя, ноги полусогнуты)	м	не менее 105	не менее 10	1-2-3 балла
3. Техническое мастерство					
Наличие КМС, МС					

Возраст – 16-17 лет

№ п/п	Упражнения	Единицы измерения	Норматив		Начисление баллов
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 55	не менее 45	1-2-3 балла
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	не менее 200	1-2-3 балла
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 60	не менее 60	1-2-3 балла
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Плавание вольным стилем 100 м (для полевых игроков)	мин,с	не более 1.02	не более 1.05	1-2-3 балла
2.2	Плавание брассом 100 м (для вратаря)	мин,с	не более 1.18	не более 1.20	1-2-3 балла
2.3	Плавание 400 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин,с	не более 4.50	не более 5.10	1-2-3 балла
2.4	Бросок мяча в щит и прием осн.рукой с расстояния 2 м за 60 с	раз	не менее 75	не менее 75	1-2-3 балла
2.5	Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы (И.п.- сидя, ноги полусогнуты)	м	не менее 12	не менее 10	1-2-3 балла

3.Техническое мастерство
Наличие КМС, МС

Возраст – 18 лет и старше

№ п/п	Упражнения	Единицы измерения	Норматив		Начисление баллов
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 55	не менее 45	1-2-3 балла
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	не менее 200	1-2-3 балла
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 60	не менее 60	1-2-3 балла
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Плавание вольным стилем 100 м (для полевых игроков)	мин,с	не более 1.02	не более 1.05	1-2-3 балла
2.2	Плавание брассом 100 м (для вратаря)	мин,с	не более 1.18	не более 1.20	1-2-3 балла
2.3	Плавание 400 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин,с	не более 4.50	не более 5.10	1-2-3 балла
2.4	Бросок мяча в щит и прием осн.рукой с расстояния 2 м за 60 с	раз	не менее 75	не менее 75	1-2-3 балла
2.5	Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы (И.п.- сидя, ноги полусогнуты)	м	не менее 12	не менее 10	1-2-3 балла
3.Техническое мастерство					
Наличие КМС, МС					

***Методические указания по организации тестирования**

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждое тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации;
- решения серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

IV .РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОДНОЕ ПОЛО»

Программный материал по каждому этапу спортивной подготовки разработан и представлен в методическом пособии для практических занятий по виду спорта - водное поло.

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

Ниже представлены рабочие программы (планы конспекты) тренировочных занятий тренеров-преподавателей, работающих по программам спортивной подготовки по виду спорта – водное поло ГБПОУ МО «УОР №4»

Тренировочное занятие № 1 (тренировочный зал)

п/п	Упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания	Методы тренировки
Подготовительная часть				
1.	Построение и объяснение задач урока	5 мин	Проверка готовности к занятиям: наличие формы, самочувствие, переключка.	словесный
Основная часть				
2.	Ходьба: обычная, приставными шагами; на носках, руки на поясе; в полуприседе	5 мин	Соблюдать интервал, правильное положение стоп и туловища, правильное дыхание	Словесный, наглядный, практический
3.	Упражнения на внимание, комбинируя повороты с ходьбой	6 мин	три шага вперед - поворот - налево; четыре шага вперед поворот налево, три шага вперед, поворот кругом	Словесный, наглядный, практический
4.	Бег: обычный; приставными шагами; с поворотом кругом; спиной вперед; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; с ускорениями (по сигналу тренера); переход на шаг	6 мин		Словесный, наглядный, практический

5.	Упражнения с набивными мячами	7 мин	- передача двумя руками от груди, из-за головы, снизу, в наклоне, ноги шире плеч, через сторону с поворотом туловища; передача двумя руками из-за головы, сидя ноги врозь, то же от груди; толчки мяча одной рукой от груди	Словесный, наглядный, практический
6.	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	12 мин	- добиваться внимательного выполнения упражнений занимающимися	Словесный, наглядный, практический
Заключительная часть				
7.	Упражнения на восстановление, расслабление и дыхание:	4 мин	Подведение итогов, отметить лучших	Анализ

Тренировочное занятие № 2 (плавательный бассейн)

п/п	Упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания	Методы тренировки
Подготовительная часть				
1.	Проход в раздевалку и душевые, гигиенический душ, подготовка инвентаря, сообщение плана тренировки. Разминка в воде: комплексное плавание	4 мин 6 мин 400м	Проверка готовности к занятиям, самочувствие, переключка. инт. I-II	словесный

Основная часть – 65 мин				
2.	Плавание при помощи движений ног, чередуя через 100 м способы брасс и кроль	400 м		Словесный, наглядный, практический
3.	Плавание кролем	2x800 м	инт. II, отдых 1 мин	Словесный, наглядный, практический
4.	Прием-передача мяча в группах по три-четыре игрока со сменой направления и способа передачи			Словесный, наглядный, практический
5.	Выполнение бросков по воротам в движении после выполнения обманных движений с применением «ложного» замаха		Выполнять тактически грамотно	Словесный, наглядный, практический
6.	Выполнение бросков по воротам после единоборства, используя наиболее приемлемые для данной конкретной ситуации технические приемы		Анализ возникающих ситуаций	Словесный, наглядный, практический, анализ
7.	Реализация численного превосходства в движении: три нападающих против двух защитников и вратаря		Третий защитник дает фору 3 м, анализ возникающих ситуаций	Словесный, наглядный, практический, анализ
8.	Реализация численного превосходства: шесть нападающих против пяти защитников и вратаря			Словесный, наглядный, практический
Заключительная часть				
9.	Выполнение четырехметровых штрафных бросков Выход из воды, построение	15 мин	в игровой форме Подведение итогов, отметить лучших, указать на достижения и ошибки отдельно каждого спортсмена	Словесный, практический Анализ

План-конспект этапа высшего спортивного мастерства

Тренировочные занятия проводятся в соревновательном периоде спортивной подготовки.

Основные задачи:

- развитие специальной выносливости средствами плавательной подготовки и специальных технико-тактических упражнений
- совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом игровой специализации

Тренировочное занятие № 1 (тренировочный зал)

п/п	Упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания	Методы тренировки
Подготовительная часть				
1.	Построение и объяснение задач урока	5 мин	Проверка готовности к занятиям: наличие формы, самочувствие, переключки.	словесный
Основная часть				
2.	Разбор проведенной игры, установка на предстоящую игру	20 мин		Словесный, наглядный, анализ
3.	Бег: обычный; приставными шагами; с поворотом кругом; спиной вперед; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; с ускорениями (по сигналу тренера); переход на шаг	4 мин	правильное дыхание	Словесный, наглядный, практический
5.	Броски в щит ватерпольным мячом	6 мин	-технически правильно	Словесный, наглядный, практический
6.	Баскетбольное ведение одновременно и попеременно правой и левой рукой двух мячей (стоя на месте, в движении вперед, назад и вокруг своей оси)	6 мин		Словесный, наглядный, практический
Заключительная часть				
7.	Упражнения на восстановление, расслабление и дыхание:	4 мин	Подведение итогов, отметить лучших	Анализ

Тренировочное занятие № 2 (плавательный бассейн)

п/п	Упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания	Методы тренировки
Подготовительная часть				
1.	Проход в раздевалку и душевые, гигиенический душ, подготовка инвентаря, сообщение плана тренировки. Разминка в воде: комплексное плавание	4 мин 6 мин 400м	Проверка готовности к занятиям, самочувствие, переключка. инт. I-II	словесный
Основная часть – 105 мин				
2.	Плавание кролем	200 м	инт. III	Словесный, наглядный, практический
3.	Плавание тредженом	200 м	- 25 м на груди + 25 м на спине	Словесный, наглядный, практический
4.	Плавание кролем	8x25 м	инт. V, отдых 15 сек	Словесный, наглядный, практический
5.	Игровые упражнения в одни ворота 6x6 по совершенствованию различных вариантов взаимодействий нападающих, направленных на преодоление зонной обороны		совершенствование взаимодействий по устранению недостатков, выявленных в процессе соревнований, и по закреплению тактических комбинаций	Словесный, наглядный, практический, анализ
6.	Игровые упражнения в одни ворота 6x5 по совершенствованию различных вариантов взаимодействий игроков атакующей стороны, направленных на реализацию численного превосходства и игроков обороняющейся стороны, направленных на нейтрализацию атакующих действий		совершенствование взаимодействий по устранению недостатков, выявленных в процессе соревнований, и по закреплению тактических комбинаций	Словесный, наглядный, практический, анализ
7.	Техника владения мячом в группах: две группы совершенствуют технику бросков по воротам, третья		Третий защитник дает фору 3 м, анализ возникающих ситуаций	Словесный, наглядный, практический, анализ
	группа совершенствует технику приема-передачи мяча			

8.	Проходы на ворота в парах и выполнение броска по воротам после получения мяча от центрального нападающего, расположенного перед воротами		Конкретные тактические комбинации подбирает тренер	Словесный, наглядный, практический
Заключительная часть				
9.	Выполнение четырехметровых штрафных бросков Установка на предстоящую игру Выход из воды, построение	20 мин	в игровой форме Подведение итогов, отметить лучших, указать на достижения и ошибки отдельно каждого спортсмена	Словесный, практический Анализ

4.2 Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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.

	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура
	функциональное и структурное ядро спорта		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

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

5.1 Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта.

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.

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».

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду
- индивидуальные особенности спортсменов
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам)
- планируются основные средства тренировки
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок
- количество соревнований

- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта водное поло определяются в Программе при: - составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки - составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта водное поло, допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

Многолетняя спортивная подготовка - единый процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение восстановительных мероприятий, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Постепенно подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей на протяжении ряда лет.

Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных ватерполистов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов.

VI . УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА: ВОДНОЕ ПОЛО

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие бассейна (25м или 50м); наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «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 мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238); обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми:

для прохождения спортивной подготовки; обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Реализация Программы спортивной подготовки требует обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах соответствующей экипировкой, инвентарем и оборудованием.

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 поля	штук	18
8.	Ласты	пар	15
9.	Лопатки для плавания	пар	15
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч ватерпольный утяжеленный (женский)	штук	3
12.	Мяч ватерпольный утяжеленный (мужской)	штук	3
13.	Мяч гандбольный	штук	1
14.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 1 кг)	штук	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 2 кг)	штук	2
16.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 3 кг)	штук	2
17.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 5 кг)	штук	1
18.	Мяч соревновательный для водного поло (юношеский)	штук	10
19.	Мяч соревновательный для водного поло (женский)	штук	10
20.	Мяч соревновательный для водного поло (мужской)	штук	10
21.	Мяч тренировочный для водного поло (женский)	штук	15
22.	Мяч тренировочный для водного поло (мужской)	штук	15
23.	Мяч тренировочный для водного поло (юношеский)	штук	15
24.	Мяч футбольный	штук	2

25.	Перекладина гимнастическая	штук	2
26.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	15
27.	Пояс для плавания с сопротивлением воды	штук	15
28.	Пояс утяжелительный	штук	5
29.	Разметка поля (дорожки)	комплект	1
30.	Резиновый амортизатор для воды	штук	5
31.	Резиновый амортизатор для суши	штук	15
32.	Свисток судейский	штук	4
33.	Секундомер электронный	штук	4
34.	Секундомер электронный стационарный (30 с)	штук	4
35.	Сетка для ворот	штук	4
36.	Сетка для мячей (стационарная)	штук	2
37.	Сетка заградительная	штук	4
38.	Скамейка гимнастическая	штук	2
39.	Сумка для мячей	штук	2
40.	Табло электронное (основное)	штук	1
41.	Тележка для мячей	штук	2
42.	Щит (макет ворот)	штук	2

Спортивный инвентарь и оборудование может приобретаться за счет субсидии, выделяемой на выполнение государственного задания, целевой субсидии и иных источников в том числе благотворительных взносов, спонсорских средств, и средств от приносящей доход деятельности.

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				УТЭ		ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	на обуч.	-	-	1	1	2	1
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обуч.	1	1	2	1	2	1
3.	Купальник соревновательный	штук	на обуч.	2	1	2	1	2	1
4.	Купальник тренировочный	штук	на обуч.	2	1	2	1	2	1
5.	Куртка зимняя	штук	на обуч.	-	-	-	-	1	1
6.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обуч.	1	1	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обуч.	2	1	2	1	2	1
8.	Плавки соревновательные	штук	на обуч.	2	1	2	1	2	1
9.	Плавки тренировочные	штук	на обуч.	2	1	2	1	2	1
10.	Полотенце	штук	на обуч.	1	1	1	1	1	1
11.	Рюкзак спортивный	штук	на обуч.	1	1	1	1	1	1
12.	Сумка спортивная	штук	на обуч.	1	1	1	1	1	1
13.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обуч.	1	1	1	1	1	1
14.	Халат спортивный	штук	на обуч.	-	-	1	1	1	1
15.	Шапочки для водного поло белые	Компл.	на обуч.	2	1	2	1	2	1
16.	Шапочки для водного поло темные	Компл	на обуч.	2	1	2	1	2	1
17.	Шапочка для плавания	штук	на обуч.	2	1	2	1	2	1
18.	Шорты	штук	на обуч.	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки предусматривают:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

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 могут привлекаться соответствующие специалисты (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Современная система подготовки спортсменов и острый накал соперничества в спорте предъявляет особые требования к профессиональной

компетенции тренеров-преподавателей, представляющая собой систему фундаментальных знаний и умений, уровень профессиональной деятельности. А также, это является совокупностью индивидуальных и психологических особенностей личности и готовности тренеров-преподавателей, как субъектов педагогического воздействия, умения структурирования научных и практических знаний с целью эффективной организации учебно-тренировочного процесса для успешного решения поставленных задач, в том числе умение их быстрой переориентации в соответствии с изменяющимися запросами рынка труда.

В настоящее время недостаточно наличие у специалиста хороших знаний и эффективное выполнение им своих обязанностей, необходим успешный, систематически самосовершенствующийся профессионал. Одним из аспектов совершенствования функционирования педагогических систем, повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в спортивной школе является наличие благоприятных педагогических условий, обеспечивающих качество осуществляемой деятельности тренера-преподавателя, а также способствующие развитию его профессиональной компетенции.

Для развития профессиональной компетенции тренеров-преподавателей Учреждение проводит:

- заседания Тренерского совета в форме «Педсовет-дискуссия» для выявления пожеланий тренеров-преподавателей для улучшения педагогических условий.
- для большей эффективности заседания тренерского совета проводятся с имитацией различных ситуаций учебно-тренировочного процесса и поиска выхода из них.
- заседания методического совета проводятся в форме «Круглого стола» для общения и обмена опытом среди тренеров-преподавателей.
- проводится мотивация тренеров-преподавателей для участия в различных смотрах-конкурсах и профессиональных конкурсах, научно-практических конференциях различных уровней.
- создаются условия для внедрения информационно-коммуникационных технологий в учебно-тренировочный процесс.
- создаются условия для оказания консультативной помощи в организации самообразования тренеров-преподавателей.
- внедряется система морального и материального стимулирования тренеров-преподавателей.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень информационного обеспечения

Список литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта водное поло, утвержденный Приказом Минспорта России от 16.11.2022 года № 1005
2. Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
3. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
4. Приказ Минспорта РФ от 19.12.2022 г. № 1262 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «водное поло»
5. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по водному поло
Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой («ФК и С» 2000г.)
6. Макаренко Л.П. Юный пловец («Физкультура и спорт» 1993г.)
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2003г.)
8. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде («Физкультура и спорт» 1996г.).
9. Фролов С.Н. Методика обследования и диагностика технико-тактических показателей соревновательной деятельности ватерпольных команд высокой квалификации. М.: РИО РГАФК 2000. Водное поло» («Физкультура и спорт» 1995г.)
11. И.П. Штелер «Водное поло» («Физкультура и спорт» 1995г.)

Аудиовизуальные материалы

1. Булгакова «Водные виды спорта», 2003 г.pdf (4,3М)
2. Колосов «Игровые упражнения в водном поло», 2004 г.pdf (2,6М)
3. Колосов «Подготовка ватерполиста», 2003.pdf (1,5М)
4. Колосов «Организация подвижного нападения против зонной и комбинированной обороны, 2003 г.pdf (2,2М)
5. Штеллер «Водное поло» учебник, 1975 г.pdf (72,4М Москва)