

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва «Заря»

Утверждена приказом директора
№ 142 от « 02 » ноября 2018г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА ВОДНОЕ ПОЛО**

**(Срок реализации 10 лет
возраст обучающихся 9-18 лет)**

Программа разработана
Старшим инструктором-методистом
ТЫЧКОВОЙ М.В.

Рецензент
Президент федерации водного поло
Нижегородской области
Комаров Павел Александрович

Рецензент
Старший тренер-преподаватель
Карузин Александр Валерьевич

город Дзержинск
2018г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта водное поло и приказа Министерства спорта «об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам» от 12.09.2013 №730.

Основные задачи программы:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
3. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
4. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в виде спорта водное поло.

Программа направлена на:

1. Отбор одаренных детей;
2. Создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;
3. Формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по водному поло;
4. Подготовку к освоению этапов программ спортивной подготовки;
5. Подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
6. Организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Задачи деятельности спортивных школ различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовкам. Основным критерием для зачисления в группу являются спортивные результаты, соответствующие этапу обучения. При невыполнении нормативов обучающиеся могут быть переведены на общеразвивающие программы.

I. Этап начальной подготовки (НП). На этап НП зачисляются лица, желающие заниматься физической культурой и спортом, и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа – 2-3 года. Минимальный возраст зачисления 9 лет. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку и овладение

основами техники водного поло и плавания; выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основными задачами подготовки на этапе НП являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятием водным поло, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- обучение основам техники всех спортивных способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- изучение техники способов передвижения ватерполистов и совершенствование в ней;
- изучение техники начальных приемов владения мячом, техники выполнения основного броска и ее совершенствование;
- развитие у детей аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- овладение минимумом теоретических знаний по водному поло и спортивному плаванию;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.
- становление гармонично-развитой личности.

II. *Тренировочный этап (спортивной специализации)* формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, проявивших способности к водному поло, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших нормативы по общей физической и специальной подготовкам. Минимальный возраст зачисления 11 лет. Продолжительность этапа – 4-5 лет. Перевод на следующий год обучения осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовкам.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- изучение и совершенствование техники спортивных способов плавания, способов передвижения ватерполистов и техники специальных приемов игрового плавания;
- изучение и совершенствование всего арсенала ватерпольной техники владения мячом, техники наступления и обороны;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- изучение и совершенствование индивидуальных тактических действий наступления и обороны, групповых и командных тактических взаимодействий в наступлении и обороне;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений;
- овладение теоретическими знаниями, навыками и умениями судейства соревнований по водному поло.

- воспитание нравственности и патриотизма

III. Этап спортивного совершенствования (СС). Группы формируются из обучающихся, успешно прошедших тренировочный этап, выполнивших II спортивный разряд. Минимальный возраст зачисления 15 лет. Продолжительность этапа – 2-3 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей. На данном этапе на основании индивидуальных планов.

Основными задачами подготовки являются:

- повышение общего функционального уровня;
- создание прочного фундамента технико-тактической подготовленности и специальной спортивной работоспособности и включения на этой основе в состав команды высокой квалификации;
- прочное овладение знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой по теоретической, тактической и психологической подготовкам;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;
- воспитание высокой нравственности и патриотизма.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ.

1.1. Режим работы

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовкам

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовкам на конец спортивного года
НП	До 1 года	9	15	6	Выполнение контрольно-переводных нормативов
	Свыше 1 года	-	14	8	
УТ	До 2-х лет	11	12	10	Уровень спортивных результатов, выполнение контрольно-переводных нормативов
	Свыше 2 лет	-	10	16	

СС	До 1 года	15	6	18	Уровень спортивных результатов, выполнение приемных нормативов
	Свыше 1 года	-	6	20	

Максимальное количество обучающихся в группе определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более, чем на 25 %.

Продолжительность одного занятия не должно превышать:

- 2 ч - на этапе начальной подготовки;
- 3 ч –на этапе тренировочной подготовки;
- 4 ч - на этапе спортивного совершенствования, 3 ч - при двухразовых тренировках в день.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной группе.

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

1.2. Учебные планы

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1	Возраст лет	9
2	Количество часов в неделю	6
3	Количество тренировок в неделю	3-6
	Продолжительность занятия (мин)	45-90
4	Теоретическая подготовка, часов	10
	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.	2
	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.	2
	Влияние физических упражнений на организм человека.	3
	Основы техники водного поло и методики тренировки.	2
	Спортивный инвентарь и оборудование.	1
5	Практическая подготовка, часов В том числе:	266

	Общая физическая и специальная физическая подготовка: Общеразвивающие упражнения Беговые упражнения Прыжковые упражнения Упражнения на развитие быстроты Упражнения на развитие выносливости Упражнения на развитие гибкости Упражнения, имитирующие основные положения туловища в воде Техника способов передвижения в воде	153
	Специальная физическая подготовка: Плавание по элементам Плавание кролем Плавание на спине Плавание брассом Плавание баттерфляем Техника стартов и прыжков в воду	64
	Техническая подготовка: Упражнения для изучения техники способов передвижения Техника приёмов владения мячом Техника выполнения основного броска	41
	Контрольные испытания, соревнования	8
	ВСЕГО	276

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН
ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

1	Возраст лет	10
2	Количество часов в неделю	7
3	Количество тренировок в неделю	3-6
	Продолжительность занятия (мин)	45-90
4	Теоретическая подготовка, часов	14
	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.	1
	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	2
	Влияние физических упражнений на организм человека	2
	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	1
	Морально-волевая подготовка.	1
	Основы техники водного поло и методики тренировки	4
	Основы тактики водного поло	1
	Правила, организация и проведение соревнований	1
	Спортивный инвентарь и оборудование.	1
5	Практическая подготовка, часов	308
	В том числе:	
	Общая физическая подготовка: Общеразвивающие упражнения Беговые упражнения Прыжковые упражнения Упражнения на развитие быстроты Упражнения на развитие выносливости Упражнения на развитие гибкость	173

	Упражнения, имитирующие основные положения туловища в воде Техника способов передвижения в воде	
	Специальная физическая подготовка: Плавание по элементам Плавание кролем Плавание на спине Плавание брассом Плавание баттерфляем Техника стартов, поворотов и прыжков в воду	74
	Техническая подготовка: Упражнения для изучения техники способов передвижения Техника приёмов владения мячом Техника выполнения основного броска	51
	Контрольные испытания, соревнования	10
	ВСЕГО	322

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН
ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

1	Возраст лет	11
2	Количество часов в неделю	8
3	Количество тренировок в неделю	6
	Продолжительность занятия (мин)	45-90
4	Теоретическая подготовка, часов	14
	Развитие водного поло в России и за рубежом	1
	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1
	Влияние физических упражнений на организм человека	1
	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	1
	Морально-волевая подготовка.	2
	Основы техники водное поло и методики тренировки	3
	Основы тактики водного поло	3
	Правила, организация и проведение проведения соревнований	1
	Спортивный инвентарь и оборудование.	1
5	Практическая подготовка, часов	354
	В том числе:	
	Общая физическая подготовка: Общеразвивающие упражнения Упражнения на развитие силы Упражнения на развитие выносливости Упражнения на развитие гибкости Игровая тренировка Упражнения, имитирующие основные положения туловища в воде Техника способов передвижения в воде	201
	Специальная физическая подготовка: Плавание по элементам Плавание кролем Плавание на спине Плавание брассом Плавание баттерфляем Техника стартов, поворотов и прыжков в воду	84
	Техническая подготовка: Упражнения для изучения техники способов передвижения	58

	Техника приёмов владения мячом Техника выполнения передачи мяча Техника выполнения основного броска	
	Контрольные испытания	11
	ВСЕГО	368

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1	Возраст лет	11-12
2	Количество часов в неделю	10
3	Количество тренировок в неделю	6
4	Теоретическая подготовка, часов	16
	Физическая культура и спорт в России. Развитие водного поло в СССР, России и за рубежом	2
	Гигиена знания и навыки, закаливание. Режим и питание спортсмена.	1
	Строение, функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм.	1
	Врачебный контроль и самоконтроль. Основные средства восстановления. Первая помощь при несчастных случаях	1
	Техника водного поло	2
	Тактика водного поло	2
	Морально-волевая подготовка	2
	Основы методики обучения и тренировки	1
	Правила, организация и проведение соревнований по водному поло	2
	Планирование и учёт спортивной подготовки.	1
	Спортивный инвентарь и оборудование.	1
5	Практическая подготовка	444
	В том числе:	
	Общая физическая и подготовка: Общеразвивающие упражнения Беговые и прыжковые упражнения Упражнение на развитие физических качеств Спортивные игры	73
	Специальная физическая подготовка: Техника положения тела в воде Техника способов передвижения в воде	100
	Техническая подготовка: Техника спортивных способов плавания Техника ведения мяча Техника выполнения броска Техника приём - передач мяча	233
	Тактическая подготовка: Индивидуальные тактические действия Командные тактические действия	11
	Соревнования и контрольные испытания	27
	ВСЕГО	460

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН
ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

1	Возраст лет	12-13
2	Количество часов в неделю	10
3	Количество тренировок в неделю	6
4	Теоретическая подготовка, часов	18
	Физическая культура и спорт в России. Развитие водного поло в СССР, России и за рубежом	2
	Гигиена знания и навыки, закаливание. Режим и питание спортсмена.	1
	Строение, функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм.	1
	Врачебный контроль и самоконтроль. Основные средства восстановления. Первая помощь при несчастных случаях	1
	Техника водного поло	2
	Тактика водного поло	3
	Морально-волевая подготовка	2
	Основы методики обучения и тренировки	2
	Правила, организация и проведение соревнований по водному поло	2
	Планирование и учёт спортивной подготовки.	1
	Спортивный инвентарь и оборудование.	1
5	Практическая подготовка	442
	В том числе:	
	Общая физическая подготовка: Общеразвивающие упражнения Беговые и прыжковые упражнения Упражнение на развитие физических качеств Спортивные игры	82
	Специальная физическая подготовка: Техника положения тела в воде Техника способов передвижения в воде	103
	Техническая подготовка: Техника спортивных способов плавания Техника ведения мяча Техника выполнения броска Техника приём - передач мяча	212
	Тактическая подготовка Индивидуальные тактические действия Командные тактические действия	15
	Соревнования и контрольные испытания	30
	ВСЕГО	460

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН
ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

1	Возраст лет	13-14
2	Количество часов в неделю	12
3	Количество тренировок в неделю	6-8
4	Теоретическая подготовка, часов	20
	Физическая культура и спорт в России.	2

	Развитие водного поло в СССР, России и за рубежом	
	Гигиена знания и навыки, закаливание. Режим и питание спортсмена.	1
	Строение, функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм.	1
	Врачебный контроль и самоконтроль. Основные средства восстановления. Первая помощь при несчастных случаях	1
	Техника водного поло	2
	Тактика водного поло	3
	Морально-волевая, психологическая подготовка	3
	Основы методики обучения и тренировки	2
	Правила, организация и проведение соревнований по водному поло	3
	Планирование и учёт спортивной подготовки.	1
	Спортивный инвентарь и оборудование.	1
5	Практическая подготовка В том числе:	532
	Общая физическая подготовка: Общеразвивающие упражнения Беговые и прыжковые упражнения Упражнение на развитие физических качеств Спортивные игры	94
	Специальная физическая подготовка: Техника положения тела в воде Техника способов передвижения в воде	120
	Техническая подготовка: Техника спортивных способов плавания Техника ведения мяча Техника выполнения броска Техника приём - передач мяча Игровая практика	249
	Тактическая подготовка Индивидуальные тактические действия Командные тактические действия	18
	Соревнования и контрольные испытания	41
	Инструкторская и судейская практика	10
	ВСЕГО	552

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН
ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

1	Возраст лет	14-15
2	Количество часов в неделю	14
3	Количество тренировок в неделю	6-9
4	Теоретическая подготовка, часов	22
	Физическая культура и спорт в России. Развитие водного поло в СССР, России и за рубежом	2
	Гигиена знания и навыки, закаливание. Режим и питание спортсмена.	1
	Строение, функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм.	1
	Врачебный контроль и самоконтроль. Основные средства восстановления. Первая помощь при несчастных случаях	2

	Техника водного поло	3
	Тактика водного поло	4
	Морально-волевая, психологическая подготовка	4
	Основы методики обучения и тренировки	2
	Правила, организация и проведение соревнований по водному поло	2
	Спортивный инвентарь и оборудование.	1
5	Практическая подготовка В том числе:	622
	Общая физическая подготовка: Общеразвивающие упражнения Беговые и прыжковые упражнения Упражнение на развитие физических качеств Спортивные игры	110
	Специальная физическая подготовка: Техника положения тела в воде Техника способов передвижения в воде	126
	Техническая подготовка: Техника спортивных способов плавания Техника владения мячом Техника выполнения броска Техника выполнения передачи и ловли мяча Игровая практика	306
	Тактическая подготовка Индивидуальные тактические действия Командные тактические действия	22
	Соревнования и контрольные испытания	40
	Инструкторская и судейская практика	18
	ВСЕГО	644

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1	Возраст лет	15-16
2	Количество часов в неделю	16
3	Количество тренировок в неделю	6-9
4	Теоретическая подготовка, часов	24
	Физическая культура и спорт в России. Развитие водного поло в СССР, России и за рубежом	2
	Гигиена знания и навыки, закаливание. Режим и питание спортсмена.	1
	Строение, функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм.	1
	Врачебный контроль и самоконтроль. Основные средства восстановления. Первая помощь при несчастных случаях	2
	Техника водного поло	3
	Тактика водного поло	5
	Морально-волевая подготовка	6
	Основы методики обучения и тренировки	2
	Правила, организация и проведение соревнований по водному поло	2
5	Практическая подготовка В том числе:	712
	Общая физическая подготовка: Общеразвивающие упражнения	118

	Беговые и прыжковые упражнения Упражнение на развитие физических качеств Спортивные игры	
	Специальная физическая подготовка: Техника положения тела в воде Техника способов передвижения в воде	135
	Техническая подготовка: Техника спортивных способов плавания Техника владения мячом Техника выполнения броска Техника приём - передач мяча Игровая практика	368
	Тактическая подготовка Индивидуальные тактические действия Командные тактические действия	25
	Соревнования и контрольные испытания	42
	Инструкторская и судейская практика	24
	ВСЕГО	736

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН
ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

1	Возраст лет	15-17
2	Количество часов в неделю	18
3	Количество тренировок в неделю	6-12
4	Теоретическая подготовка, часов	24
	Физическая культура и спорт в России. Развитие водного поло в СССР, России и за рубежом	2
	Гигиена знания и навыки, закаливание. Режим и питание спортсмена.	1
	Строение, функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм.	3
	Врачебный контроль и самоконтроль. Основные средства восстановления. Первая помощь при несчастных случаях	3
	Техника водного поло	2
	Тактика водного поло	3
	Морально-волевая подготовка	4
	Основы методики обучения и тренировки	2
	Правила, организация и проведение соревнований по водному поло	4
5	Практическая подготовка В том числе:	804
	Общая физическая подготовка: Общеразвивающие упражнения Беговые и прыжковые упражнения Упражнение на развитие физических качеств Спортивные игры	134
	Специальная физическая подготовка: Техника положения тела в воде Техника способов передвижения в воде	172
	Техническая подготовка: Техника спортивных способов плавания Техника владения мячом Техника выполнения броска	372

	Техника приём - передач мяча Игровая практика	
	Тактическая подготовка Индивидуальные тактические действия Командные тактические действия	26
	Соревнования и контрольные испытания	80
	Тренерская и судейская практика	20
	ВСЕГО	828

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН
ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

1	Возраст лет	16-18
2	Количество часов в неделю	20
3	Количество тренировок в неделю	6-12
4	Теоретическая подготовка, часов	26
	Физическая культура и спорт в России. Развитие водного поло в СССР, России и за рубежом	1
	Гигиена знания и навыки, закаливание. Режим и питание спортсмена.	1
	Строение, функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм.	2
	Врачебный контроль и самоконтроль. Основные средства восстановления. Первая помощь при несчастных случаях	2
	Техника водного поло	4
	Тактика водного поло	4
	Морально-волевая, психологическая подготовка	6
	Основы методики обучения и тренировки	2
	Правила, организация и проведение соревнований по водному поло	4
5	Практическая подготовка В том числе:	894
	Общая физическая подготовка: Общеразвивающие упражнения Беговые и прыжковые упражнения Упражнение на развитие физических качеств Спортивные игры	137
	Специальная физическая подготовка: Техника положения тела в воде Техника способов передвижения в воде	196
	Техническая подготовка: Техника спортивных способов плавания Техника владения мячом Техника выполнения броска Техника приём - передач мяча Игровая практика	427
	Тактическая подготовка Индивидуальные тактические действия Командные тактические действия	27
	Соревнования и контрольные испытания	80
	Тренерская и судейская практика	27
	ВСЕГО	920

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1. Содержание и методика работы для практических занятий

Этап начальной подготовки 1 года обучения

Плавательная подготовка

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры в воде: «Невод», «Байдарки», «Каное», «Караси и невод», «Пескари и щука», «Насос», «Лягушата», «У кого вода в котле закипит сильнее», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Винт», «Дельфины», «Фонтан», «Кто дальше проскользит», «Кто лучше...», «Прыжки в обруч» и т.п. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

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

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

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

Плоский открытый поворот. Стартовый прыжок с низкого бортика. Старт из воды при плавании на спине. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт при передаче эстафет (с низкого бортика, со стартовой тумбочки). Простейшие прыжки в воду. Спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, стартовой тумбочки, метрового трамплина. Прыжки вниз ногами с метрового трамплина. Упражнения в совершенствовании техники спортивных способов плавания, поворотов и стартов.

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

Основные упражнения начальной тренировки

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

Плавание способом по выбору на дистанции по 400 м. Плавание с акцентом на технику с помощью движений руками или ногами на дистанции 50, 100 и 200 м следующими способами: кроль на груди, на спине, брасс; то же, но способом дельфин на дистанциях 25,50 и 100 м.

Повторное плавание в свободном и умеренном темпе 6-12 x 25 м, 4-8 x 50 м с помощью движений руками всеми способами; 2-4 x 100 м с помощью движений руками кролем на груди и на спине.

Повторное плавание с акцентом на технику в свободном и умеренном темпе 6-8 x 25; 4-6 x 50; 2-3 x 100 м с помощью движений только ногами всеми способами.

Повторное плавание на технику с полной координацией движений 4—6 x 50; 3-4 x 100; 2 x 200 м всеми способами, кроме баттерфляя; то же, но баттерфляем в упражнениях 5-6 x 25; 2-3 x 50 м; то же, но комплексно в упражнениях 3-4 x 100 м.

Эстафетное плавание типа 4 x 25 м всеми способами (с полной координацией движений; с помощью движений одними руками и одними ногами).

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Виды строя: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построения, выравнивания строя, расчет в строю, повороты на месте. Перестроение: из одной шеренги в две, из колонны по одному - в круг, в колонну по два, по три, по четыре. Размыкания и смыкания приставными шагами. Обозначение шага на месте. Передвижение шагом и бегом в колонне по одному. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения строя. Ходьба и бег противходом и по диагонали зала (площадки). Ходьба обычная, на носках, на наружной и внутренней сторонах стопы, с различными исходными положениями рук. Ходьба с подсчетом, с

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

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, махи, отведение и приведение, рывки руками; то же во время ходьбы и бега.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания, применяемыми при плавании: а) быстрый вдох через рот и продолжительный полный выдох через рот и нос; б) полный быстрый выдох через открытый рот, с несколько округленными губами, сразу же - в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 с. Дыхательные упражнения выполняются на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний, движений руками.

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

Техническая подготовка. Упражнения для изучения техники способов передвижения ватерполистов

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

Упражнения для совершенствования техники способов передвижения ватерполистов

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

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

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

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

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

амортизирующее движение пальцами, кистью и предплечьем); попеременно правой-левой; с изменением точки отскока; на месте и в движении.

Упражнения, имитирующие технику движений при выполнении основного броска; упражнения без мяча, с мячами уменьшенных размеров (теннисный, гандбольный), с ватерпольными мячами. Броски ватерпольных мячей в вертикальную стенку, гандбольные ворота, макет ватерпольных ворот. Броски мяча партнеру и ловля двумя руками. Броски мяча партнеру и остановка летящего мяча «гасящим» движением кисти на пол перед собой. Подбрасывание мяча вперед собой и прием одной рукой снизу; попеременно правой-левой; на месте и в движении. Броски мяча в вертикальную стенку и прием отскакивающих мячей одной (как правой, так и левой) рукой стоя (сидя) на различное расстояние от стены. Прием-передача мяча в парах на различном расстоянии друг от друга в положении стоя, сидя, лежа. Прием-передача мяча в группах (тройках, четверках) на различном расстоянии друг от друга в разных направлениях, стоя на месте и с элементами движения; сидя. (При выполнении упражнений приема-передачи мяча, бросков и ловли основное внимание обращается на правильное положение и движение пальцев, кисти, предплечья и плеча при приеме мяча, правильное расположение, исходное положение и движения плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти при броске мяча.)

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

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

Этап начальной подготовки 2-3 годов обучения

Плавательная подготовка упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений. Плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; с помощью движений ног и одной рукой, другая у бедра или за спиной, вдох в сторону прижатой руки; то же, но вдох выполняется в сторону гребущей руки; то же, но со сменой рук через один, два, три или пять гребков. Плавание на «сцепление»: в и. п. одна рука выполняет гребок до бедра, другая одновременно с первой - движение по воздуху, после чего следует пауза в движении руками и т.д. Плавание с «обгоном»: вытянутая вперед рука начинает гребок в момент, когда вторая (после движения по воздуху) войдет в воду, вдох под одну руку в конце гребка.

Кроль на спине. Плавание с полной координацией движений. Плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками. Плавание с помощью ног и одной руки; плавание на «сцепление», с «обгоном», с «подменной». Плавание с помощью ног на спине, обе руки вытянуты и кисть одной положена на ладонь другой. Плавание на спине с помощью ног,

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

Дельфин. Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками дельфином и ногами - кроль; плавание с помощью движений ногами, дельфином и одной рукой - кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками; плавание двух- и многомерным дельфином с отдельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания, дыханием через 2-3 цикла, дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс. Плавание с полной координацией движений; плавание брассом с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед или у бедра); плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами (ноги начинают подтягиваться после того, как руки, выполнив гребок, выведены вперед) и с обычным согласованием движений (ноги начинают подтягиваться в момент окончания гребка руками). Плавание - вдох во время окончания рабочей части гребка руками и вдох во время их выведения вперед.

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

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

Прыжки в воду, прикладное плавание, игры в воде. Соскоком вниз ногами с 1 и 3 м. Спад вниз головой с метрового трамплина. Транспортировка партнера (одним - одного, двумя - одного и т.д.) на расстояние 50 м. Основные способы погружения под воду (ныряние), подныривание и всплытие на поверхность. Плавание в одежде (тренировочном костюме) 50 м. Игры и развлечения на воде: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой», «Баскетбол на воде».

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

Проплытие в свободном и умеренном темпе на технику, дистанций 100, 200, 400 м способами кроль на груди, на спине и брассом; проплытие способом дельфин 100 м, проплытие в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200, 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанции от 200 до 400 м; проплытие в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью

движений ногами или руками, всеми способами упражнений типа: 5-6 x 100 м, 2-3 x 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 м с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками или ногами в упражнениях типа: 4-6 x 25 м со старта различными способами, 4x6x50м с помощью движений руками или ногами, чередуя способы и темп плавания, 4 x 50 м каждым способом и др. Эстафетное плавание по 10-15, 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

Общая физическая подготовка. Ходьба и бег. Ходьба с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоненным вперед туловищем, ходьба в приседе и полуприседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; бег обычный и высоко поднимая колени, и с «забрасыванием» голени назад; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной или двух ногах; ритмические ходьба и бег с различными вариантами подсчета; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30 м и др.

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

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных и. п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками, одновременно, поочередно, попеременно; поднимания и опускания плечевого пояса, круговые движения плечевого пояса; те же движения, выполняемые пружинисто с постепенно увеличивающейся амплитудой. Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на гимнастической скамейке; то же, но в упоре лежа сзади. Сгибание и разгибание туловища в упоре лежа на скамейке и др.

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

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

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2кг, гантели до 1кг). Стоя, сидя на полу, на скамейке, стоя и наклоне вперед прогнувшись, лежа на животе, движения с мячом или гантелями в руках: поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, через стороны вверх, круговые движения

руками, сгибание и разгибания; рывковые движения; маховые движения; приседания и прыжки с отягощениями.

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

Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения. Упражнения для освоения и совершенствования техники плавания спортивными способами, стартов и поворотов, типа: движения руками, ногами и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, дельфином, в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; прыжки вверх и вперед - вверх из и. п. «старт пловца»; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники скоростных поворотов на груди и на спине. Упражнения для освоения и совершенствования техники способов передвижения ватерполистов, начальных приемов владения мячом и техники основного броска.

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

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

Техническая подготовка. Упражнения для углубленного изучения техники способов передвижения ватерполистов. Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними ногами с различным положением рук и с помощью движений одними руками; плавание с различными вариантами согласования движений и т.д.

Упражнения для освоения техники перехода от одного способа плавания к другому.

Упражнения для изучения и совершенствования техники начальных приемов владения мячом и техники выполнения основного броска. Бросок правой рукой - прием левой, бросок левой-прием правой. Прием-передача мяча в парах, тройках, группах и т.д. мяча подхватом, замах и бросок мяча партнеру; в том же и. п. поднимание лежащего мяча подхватом с поворотом кисти, поднимание мяча на замах и выполнение основного броска партнеру или бросок в цель.

Выполнение основного броска на дальность или на точность после приема мяча от партнера или после поднимания мяча. Броски ватерпольного мяча в макет ватерпольных ворот. Выполнение ведения мяча на технику 10-25

м. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади, с воды подхватом, и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна; то же после подплывания к мячу; то же после ведения мяча с опорой на дно; то же упражнение с выполнением основного броска; то же упражнения с подниманием мяча подхватом с поворачиванием кисти.

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

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

Этап тренировочной подготовки

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения, ходьба (и ее виды) и бег (и его виды), прыжки, метания, броски ловля набивных мячей различного веса. Прикладные упражнения, поднимание и переноска партнера, лазание, упражнения с предметами.

Общеразвивающие упражнения, упражнение в парах, упражнения в упорах и висах, упражнения с набивными мячами, упражнения на расслабление и гибкость, акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка на суше

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

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

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

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

Упражнения с ватерпольными мячами на развитие ловкости и скорости переключения от одного действия к другому. Упражнения в парах с одновременной и попеременной передачей двух мячей, передачей двух мячей по различным траекториям. Упражнения в группах типа: в четверках, передача четырех мячей одновременно в правую сторону, на равном расстоянии друг от

друга; то же в левую сторону; то же со сменой направления через определенное количество передач или по звуковому (зрительному) сигналу. Упражнение, выполняемое в четверках двумя мячами: прием-передача мяча через одного обучающегося, в задачу которого входит передать мяч партнеру без мяча, но не тому, от которого была получена последняя передача, и т.п.

Общая плавательная подготовка

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

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений двух-, четырех- и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком, мячом между ног и без него, с акцентом на длинный гребок). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м). Плавание с двусторонним дыханием (вдох на каждый третий или пятый гребок). Плавание кролем с высоко поднятой головой. Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным и. п. рук. Плавание с помощью движений ног и одной руки кролем, с различными положениями второй руки и способами вдоха. Плавание кролем на груди с подменой, на сцепление и другие упражнения.

Кроль на спине. Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений с различным положением тела, плавание ватерпольным вариантом кроля на спине с высоким положением плечевого пояса. Плавание с помощью движений одними ногами с различным положением рук. Плавание с помощью движений одними руками. Плавание на спине с помощью движения одной руки. Плавание на спине с подметом. Плавание кролем на спине с одновременным гребком рук.

Дельфин. Плавание с помощью движений одними. Плавание с помощью движений одними ногами (на груди, на спине, на боку) и различным положением рук. Плавание с помощью движений ног и одной руки (другая в различных положениях). Плавание с помощью движений ногами дельфином, рук кролем в ритме двухударного слитного согласования. Плавание дельфином в двухударной слитной координации. Плавание с помощью движений руками дельфином, ногами - кролем и брассом.

Брасс. Плавание с полной координацией движений с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками (амплитуда средняя) и ногами и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином в ритме безнаплывного одноударного дельфина (движения стоп вниз совпадают с посылом мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким положением локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды). Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками кнаружи и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами.

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

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

Прикладное плавание. Транспортировка партнера: одним - одного; двумя - одного и т.д. Плавание и ныряние в ластах и маске. Плавание в одежде. Буксировка предметов. Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде.

Упражнения для совершенствования техники способов передвижения ватерполистов. Плавание с полной координацией тредженом на груди и на спине, баттерфляем, на боку. Переход от одного способа плавания к другому, согласование элементов различных способов плавания -комбинированные способы. Плавание с полной координацией движений ватерпольным кролем, кролем на груди и на спине.

Основные тренировочные упражнения плавательной подготовки

Равномерный непрерывный (дистанционный) метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 400 м при комплексном плавании (смена способов через 25 или 50 м) на 1-2-м годах обучения и дистанций до 800 м при комплексном плавании (смена способов через 25,50 и 100 м) - на 5-м году обучения; до 400 м при плавании на спине и брассом на 1-2-м годах обучения и дистанций до 800-1000 - на 5-м году обучения; до 200 м кролем на груди на 1 -м году обучения, дистанций до 600 м на 2-3-м году обучения, дистанций до 2000 м на 4-5-м году обучения; чередование в названных упражнениях и дистанциях отрезков, проплываемых спортивными способами плавания, с отрезками, проплываемыми ватерпольными вариантами передвижения с включением специальных приемов игрового плавания ватерполистов.

Равномерный интервальный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью 2 x 300 или 400 м способами на спине, брассом, кролем, отдых 1,5-2 мин; 2-4 x 200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м), отдых 1 мин; «горки» типа: 200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) + 150 м на спине + 100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) + 150 м брассом + 200 м кроль - все с отдыхом в 1 мин - на 1-2-м годах обучения; «горки» типа: 300 м комплексное

плавание + 200 м брассом + 100 м дельфин (баттерфляй) + 200 м на спине + 300 м кроль - все с отдыхом в 1 мин, 2 x 800 м плавание кролем, отдых 2 мин; 2 x 400 м брассом или на спине, отдых 1 мин, 2-4 x 200 м комплексное плавание, отдых 30-60 с или плавание по очереди различными способами - на 3-4-м годах обучения; 10 x 200 м комплексное плавание, отдых 30-60 с, 8 x 300 или 6 x 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 6 x 600 или 4 x 800 плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки»: 300-400 м комплексное плавание + 200-300 м брасс + 100-500 м дельфин (баттерфляй) + 200 м на спине + 300-400 м кроль - все с отдыхом в 1 мин (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последнее повторение с повышением интенсивности) - на 5-м году обучения.

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: (с акцентом внимания на технику плавания) 12 x 25 м или 8 x 50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 30 с, 5 x 100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха в 30-60 с - на 2-3-м годах обучения; 16 x 50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 10-20 с, 8 x 100 м комплексное плавание или кролем с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 30 с на 3-4-м годах обучения; 20 x 50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 10-20 с, 10 x 100 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 30 с (т.е. в режиме примерно 1 мин во время плавания по 50 м и 2 мин во время плавания по 100 м) - на 5-м году обучения.

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

через 4-6 циклов + 25 м ватерпольный кроль с максимальной скоростью + 25 м способом на боку) - на 5-м году обучения.

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

Повторное проплавание коротких отрезков с повышенной скоростью типа: 2-6 x 25 м, отдых 1 мин, 4 x 6 x 15 м с соревновательной скоростью, отдых 30 с; 4 x 25 (в порядке комплексного плавания) с субмаксимальной интенсивностью, отдых 1-2 мин; 50 или 75 м со старта + 25 м с поворота или с хода, скорость околосоревновательная, отдых 30 с. На 2-3-м годах обучения: 10x15-25 с околосоревновательной и соревновательной скоростью (как ватерпольным кролем, так и с чередованием способов), отдых 30-60 с; 4-6 x 25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией, отдых 30 с; 4-6 x 50 м скорость плавания ниже соревновательной, отдых 1-2 мин; 75 м со старта+ 25 м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором - максимальная, отдых 30 с. Эстафетное плавание. На 3-4-м годах обучения: 12-16 x 25 м с околосоревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 с; 6-8 x 25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений - отдых 30 с; 4-8 x 50 м, скорость ниже соревновательной, отдых 1-2 мин; 75 м + 25 м скорость на первом отрезке соревновательная, на втором - максимальная, отдых 30 с. Эстафетное плавание на отрезках 15-25,30, 50,100 и 200 м различными способами плавания и способами передвижения ватерполистов с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов и способов - на 5-м году обучения.

Специальная плавательная подготовка

Выполнение упражнений с использованием способов передвижения ватерполистов: ватерпольный кроль, на груди и на спине, треджен на груди и на спине, способы на боку, баттерфляй и комбинации из этих способов с использованием специальных приемов игрового плавания: ходьбы, выпрыгивания, приподнимания, старта, остановки, отвала, поворотов и переворотов и их различные сочетания, а также сочетания и переходы от способов передвижения к специальным приемам игрового плавания. Различные варианты упражнений специальной плавательной подготовки, используя равномерно-дистанционный, повторно-дистанционный, переменный методы, варианты интервальной и повторной тренировки.

Специальная физическая подготовка в воде

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

или непривычных условиях; применение дополнительных средств отягощения (пояса, плавание в одежде) и т.д.

2.2. Основные принципы планирования подготовки

При планировании круглогодичной подготовки в тренировочных группах учебный год разбивается на мезоциклы: осенне-зимний, зимне-весенний и летний периоды. Структурными единицами мезоциклов являются недельные микроциклы тренировочных занятий. Текущее годовое планирование тесно связано с вопросами периодизации тренировки, в основе которой лежат закономерности становления и развития спортивной формы. В тренировочной работе с юными ватерполистами периодизация получает более яркое выражение в старшем возрасте (на 4-м и 5-м годах обучения). В младших возрастных группах (1-й, 2-й, 3-й годы обучения) тренировочный процесс - носит обучающую направленность. В динамике нагрузок на 1-м и 2-м годах обучения отсутствует выраженная волнообразность, резкая смена периодов нагрузок и периодов восстановления.

Начиная с этапа углубленной тренировки (тренировочные группы 3-го года обучения), в годичном цикле выделяются три периода: подготовительный (фундаментальной подготовки), соревновательный (период основных соревнований) и переходный, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочных нагрузок.

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

Основная направленность тренировки на общеподготовительном этапе характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается хорошая спортивная форма. Физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей организма путем всестороннего развития и совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости). Техническая и тактическая подготовка направлены на восстановление двигательных навыков и тактических умений, их совершенствования и освоения новых приемов.

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

Главной задачей соревновательного периода (периода основных соревнований) является стабильное сохранение спортивной формы и

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

Переходный период разделяет циклы активной тренировочной деятельности и длится с момента окончания состязаний до начала тренировочных занятий в подготовительном периоде очередного цикла. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема к менее интенсивным нагрузкам. Главная задача – создание оптимальных предпосылок для возобновления тренировок в подготовительном периоде очередного цикла. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности и разгрузку нервной системы. Решению этих задач способствует переключение на физические упражнения из других видов спорта, кардинальная смена характера и режима двигательной деятельности при разнообразии используемых средств, проведение занятий на воздухе, на море, в лесу.

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

Планирование круглогодичной подготовки осуществляется из расчета 52 учебных недель. Планирование учебной работы производится на 46 учебных недель. Оставшиеся недели, вынесенные за сетку плана-графика учебно-тренировочных занятий отведены для самостоятельных занятий (по заданию тренера-преподавателя), каникул, восстановительных мероприятий.

В основу периодизации тренировочного процесса на этапе **спортивного совершенствования** положен принцип двухциклового планирования. Каждый учебный год разбивается на два больших тренировочных макроцикла.

Учебный год начинается, как правило, 1 сентября. С ростом спортивного мастерства годичное планирование все больше подчиняется календарю соревнований. Если основные соревнования заканчиваются в июне-июле, для квалифицированных обучающихся рекомендовано начинать учебный год уже в августе.

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

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

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

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма обучающегося, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле у обучающегося на этапе тренировочной подготовки. Применяются практически все средства, рекомендуемые этой программой для соответствующих возрастных групп.

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

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

Структура построения микроциклов зависит от различных факторов: конкретных задач на данный период тренировки, особенности этапов и периодов подготовки, фазы спортивной формы, технико-тактической подготовленности, необходимости повторного применения разнонаправленных упражнений при оптимальной связи между ними, климатических и материально-технических условий и некоторых других.

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

С физиологической точки зрения принцип систематичности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах, системах и их функциях под влиянием нагрузки. С педагогической точки зрения только регулярность занятий обеспечивает становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Поскольку воздействие каждого последующего тренировочного занятия наслаивается на последствие предыдущего, продолжительность восстановления после тренировочных занятий должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности.

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

Вместе с тем увеличение тренировочной нагрузки на этапах годичной подготовки не носит прямолинейный характер. Периодам подготовки свойственна волнообразная динамика: тренировочная работа изменяется как по величине, так и по преимущественной направленности.

При планировании тренировочного процесса на этапе *высшего спортивного мастерства* (ВСМ) основным критерием является календарь международных и всероссийских соревнований. Исходя из сроков проведения главных соревнований сезона, тренировочный процесс в годичном цикле может быть построен по принципу трехциклового планирования, а также строиться по системе сдвоенных циклов.

2.3. Зоны тренировочных нагрузок

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

Средние значения параметров, определяющие зону тренировочной нагрузки

№ зоны	Предельное время работы	Пульсовый режим	Уровень молочной кислоты, ммоль/л	Примерная длина дистанции, м
V	Менее 30 с	Пульс не учитывается	Не учитывается	10-50
IV	0,5-4,5 мин	4	9 и более	50-400
III	4,5-15 мин	3	6-8	400-1200

II	15-30 мин	2	4-5	1200-2000
I	Более 30 мин	1-2	Менее 4	Более 2000

Значения ЧСС для пульсовых режимов

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

2.4. Психологическая подготовка

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

Главная задача психологической подготовки - это формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств происходит с помощью изменения и коррекции отношения обучающегося к выполняемой и предстоящей тренировочной работе, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

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

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

Психологическая подготовка нацелена на совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у обучающихся, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту. Формы воздействия - от создания

соответствующих ситуаций в ходе тренировочного процесса до специальных бесед, направленных на развитие тех черт, которые слабо выражены у юного ватерполистов.

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

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

Основные методы и приемы психологической подготовки:

1. Беседы и лекции. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие сознание.

2. Беседы с другими людьми в присутствии обучающегося. Содержание беседы косвенно направлено на этого обучающегося. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Аутотренинг. Это самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Они являются основным способом перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции. Широко следует использовать методы самоубеждения, самоприказов, самовнушения, направленные, например, на снятие необоснованных страхов за состояние здоровья.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений ватерполиста, формировать программу действий, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

2.5. Средства восстановления, как профилактика травматизма и перетренированности

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

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

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

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

Педагогические средства

Основными средствами восстановления являются педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки.

Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- рациональное построение занятий, сочетание и последовательность нагрузок;
- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного вида деятельности на другой;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональную организацию режима дня.

Психологические средства

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

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

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

К их числу относят:

- аутогенную и психорегулирующую тренировку;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыку для релаксации.

Медико-биологические средства

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

Питание ватерполиста можно считать рациональным, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям. Физиотерапевтические процедуры, некоторые фармакологические препараты растительного и синтетического происхождения, и другие медицинские средства восстановления применяются по назначению врача.

К физическим средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидрпроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

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

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

Для этапа начальной подготовки обучения наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий в игровой форме. Витаминизация проводится с учетом возрастных и сезонных особенностей, количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. Рекомендуется применение процедур закаливающего характера.

С ростом тренировочных нагрузок на этапе тренировочной подготовки в полном объеме следует применять педагогические средства восстановления, где особое внимание следует уделить индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критерия переносимости нагрузок могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и т.д.). Дополнительные средства включают в себя гигиенический душ, самомассаж, витаминизацию, парную и суховоздушную бани. К психологическим средствам восстановления добавляется аутогенная тренировка.

На этапе спортивного совершенствования особое внимание уделяется чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызвать перегрузки мышечных групп и функциональных систем. В целях педагогического восстановления могут использоваться средства ОФП. Применяют массаж, самомассаж, гидромассаж, солевые и контрастные ванны, парную и суховоздушную бани. Из психологических средств восстановления рекомендуется применение аутогенной тренировки, организации культурного досуга, создания хороших бытовых условий и т.д.

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

2.6. Педагогический и врачебный контроль

Педагогический контроль

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям обучающихся. Важной составляющей контроля являются параметры

тренировочных нагрузок и анализ соревновательной деятельности. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

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

Врачебный контроль

Врачебный контроль за обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы.

Врачебный контроль за обучающимися, начальной подготовки 2-3 года обучения и тренировочного этапа подготовки, осуществляется врачом-физкультурным диспансером.

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

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

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

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

2.7. Техника безопасности проведения занятий

Вся ответственность за безопасность обучающихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку и объяснительную в учебную часть СШОР о происшествиях, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения обучающихся через регистратуру. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.
2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход обучающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.
4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся:

1. Присутствие обучающихся в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.
2. Группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.
3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному обучающемуся на одного тренера-преподавателя, при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми обучающимися, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести обучающегося из воды. Нельзя разрешать обучающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Промежуточной аттестации подлежат обучающиеся всех групп школы, согласно положению и локальным актам СШОР. Формами аттестации являются прием контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке обучающихся и их участие в соревнованиях, выполнение разрядов по видам спорта.

Для приема контрольно-переводных нормативов создается комиссия. Состав комиссии и даты проведения аттестации утверждается приказом директора. Результаты приема контрольно-переводных нормативов и соревнований фиксируются в соответствующих протоколах. Оценка техники выполнения упражнений и способов плавания осуществляется по пятибалльной системе:

6,1	5,9	150	160	баллы	баллы	8	10
-----	-----	-----	-----	-------	-------	---	----

ТГ – 1

Челночный бег 3x10м, с		Подтягивание м) отжимание (д), кол-во раз		400м, в/ст., без учета времени		Ведение мяча 15м, сек		Бросок мяча,		Разряд	
девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
9,6	9,2	6	4	зачтено	зачтено	13,8	13,0	10	12	2-3юн.	2-3юн.

ТГ – 2

Прыжок в длину с места, см		Подтягивание м) отжимание (д), кол-во раз		50м в/ст., с		Ведение мяча 15м, сек		Бросок мяча, м		Разряд	
девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
160	170	10	6	37,0	35	13,0	12,4	12	14	1-2юн.	1-2юн.

ТГ – 3

Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками, м		Подтягивание (м) отжимание (д), кол-во раз		50м в/ст., с		Ведение мяча 15м, с		Бросок по воротам с 7м, кол-во попаданий из 6 бросков		Разряд	
девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
3,5	4,0	12	8	35	33	12,2	12,8	4	4	1юн-III	1юн-III

ТГ – 4

Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками, м		Прыжок в длину с места, см		Подтягивание (м) отжимание (д), кол-во раз		100м в/ст., с		Бросок мяча, м		Разряд	
девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
4,0	5,0	180	190	15	9	1.12,0	1.08,0	16	18	III - II	III - II

ТГ – 5

Прыжок в длину с места, см		Подтягивание (м) отжимание (д), кол-во раз		100м в/ст., с		Ведение мяча 15м, с		Бросок мяча, м		Разряд	
девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
190	205	20	11	1.08,0	1.04,0	11,0	10,2	18	20	II	II

СС – 1

Прыжок в длину с места, см		Подтягивание (м) отжимание (д), кол-во раз		100м в/ст., с		Ведение мяча 15м, с		Бросок мяча, м		Разряд	
девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
195	210	25	13	1.06,0	1.02,0	10,6	9,8	22	25	I	I

Перевод обучающихся на последующий год обучения на этапе СС, не достигших 18 летнего возраста осуществляется на основании роста результатов, подтверждении разряда и высоких спортивных результатов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. С.Н. Фролов; О.И. Попов; Н.А. Чистова Водное поло: Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ,СДЮШОР. –М.: Советский спорт 2005 г.
2. И.П. Штеллер Водное поло: Программа для СДЮШОР и ДЮСШ- М.: 1977г
3. И.П. Штеллер Водное поло: Учебное пособие для институтов ФК-М.: Физкультура и спорт; 1981 г.
4. П.В. Сахновский, И.В. Вржесневский Водное поло: Учебное пособие для школ тренеров и техникумов ФК –М.: Физическая культура и спорт, 1961 г.
5. Б.Райки.Водное поло: - Будапешт: Корвина. 1960 г.
6. А.А. Кашкин, С.Н. Фролов. Водное поло: Планирование плавательной подготовки в годичных циклах на этапах многолетней тренировки в ДЮСШ и СДЮШОР –М.:2007 г
7. М.М. Рыжак Водное поло:-М.: Физкультура и спорт 1977 г.
8. Кашкин А.А., О.И.Попов ,В.В.Смирнов Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Советский спорт 2004 г. Москва /
9. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор –Москва ФиС , 1983 г.
10. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца Москва ФиС 1976 г.
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта водное поло (утв.приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г.№ 682)