

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Заря»

606000, Нижегородская область, г. Дзержинск, пл. Дзержинского д. 6
ОГРН: 1025201770879, дата присвоения ОГРН: 21.02.2002, ИНН: 5249063132,
тел/факс: 8 (831-3) 26-40-85, e-mail: dush2@mail.ru

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

МБУ ДО «СШ «Заря»

(Протокол от «16» 01 2024 г. № 2)

УТВЕРЖДЕНО:

приказом МБУ ДО «СШ «Заря»

от «24» 01 2024 г. № 12



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

Дзержинск – 2024

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Водное поло» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта водное поло в МБУ ДО «СШ «Заря» (далее - Учреждение).

2. Целью Программы является:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом требований определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Водное поло», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года №1005 (далее – ФССП).
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

4. Объем Программы:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные и иные.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия:

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

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

5.3. Спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «водное поло»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
- Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана

физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

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

5.4. Иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	16	20	24
		Наполняемость групп (человек)					
		12-20	12-20	12-20	12-20	6-12	4-8
1.	Общая физическая подготовка (час)	116	138	93	119	120	130
2.	Специальная физическая подготовка (час)	46	62	90	92	136	176

3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	6	11	42	52	116
4.	Техническая подготовка (час)	30	44	208	334	406	376
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (час)	37	56	98	218	272	350
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	10	10	12	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	5	6	10	17	42	75

7. Календарный план воспитательной работы:

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных 	В течение года

		<p>занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</p> <ul style="list-style-type: none"> – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе 	
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; 	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом; 	В течение года
2.3.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка 	В течение года

		физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	В течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	развитие изобретательности и логического мышления развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности	В течение года

		совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях). развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
4.2.	Проявление творческого мышления в организационных вопросах.	Участие в организации конкурсов и спортивных праздников Разработка вопросов викторин по избранному виду спорта Оформление места проведения мероприятий	В течение года

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

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

План мероприятий по этапам спортивной подготовки:

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Старший тренер-преподаватель отделения	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Инструктор-методист (согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе)	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Старший тренер-преподаватель отделения	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Инструктор-методист (согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе)	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Старший тренер-преподаватель отделения	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Старший тренер-преподаватель отделения	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Инструктор-методист (согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе)	1-2 раза в год

Тренировочный этап (этап спортивной Специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Старший тренер-преподаватель отделения	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Старший тренер-преподаватель отделения	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Инструктор-методист (согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе)	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Инструктор-методист (согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе)	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Старший тренер-преподаватель отделения	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Старший тренер-преподаватель отделения	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Инструктор-методист (согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе)	1-2 раза в год

9. Планы инструкторской и судейской практики:

На этапе начального обучения инструкторская и судейская практика не предусмотрены. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех остальных этапах

спортивной подготовки, проводится с целью получения квалификации судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается интерес к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортсмены групп совершенствования спортивного и высшего мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом план тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом общеразвивающих и специальных упражнений обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по избранному виду спорта и регулярно участвовать в судействе соревнований.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Привлечение в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах	В течение года
	Изучение правил соревнований и систематическое привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств, подбор упражнений для совершенствования техники владения мячом, правильное ведение дневников тренировок.	В течение года
	Изучение правил соревнований и участие в семинарах судей	В течение года
	Привлечение к организации и проведению соревнований внутри спортивной школы и других спортивных мероприятий	В течение года

	Выполнение необходимых требований для присвоения им звания судьи по спорту	В течение года
--	--	----------------

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

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий. В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;

- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;

- ванны хвойные, жемчужные, солевые;

- бани – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

- ультрафиолетовое облучение;

- аэризация, кислородотерапия;

- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью учебно-тренировочного процесса.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

План медицинских осмотров:

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Углубленный медицинский осмотр в городских медицинских учреждениях с допуском спортивного врача	1 раз в год
Учебно-тренировочный этап	Углубленный медицинский осмотр в ГБУ НО «Врачебно-физкультурном диспансере»	1 раз в год
	Консультация специалистов ГБУ НО «Врачебно-физкультурном диспансере»	По необходимости
	Медико-биологическое обеспечение по программе обеспечения членов сборной команды Нижегородской области	1 раз в год

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Углубленный медицинский осмотр в ГБУ НО «Врачебно-физкультурном диспансере»	2 раз в год
	Консультация специалистов ГБУ НО «Врачебно-физкультурном диспансере»	По необходимости
	Медико-биологическое обеспечение по программе обеспечения членов сборной команды Нижегородской области	По необходимости

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «водное поло»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

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

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

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

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,6	9,9
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание 25 м	-	без учета времени		без учета времени	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «водное поло»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Челночный бег 2x15 м с высокого старта	с	не более	
			7,2	7,3
3.2.	Плавание вольным стилем 100 м (для полевых игроков)	мин, с	не более	
			1.40	1.50
3.3.	Плавание вольным стилем 100 м (для вратаря)	мин, с	не более	
			2.05	2.15
3.4.	Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			4	3
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на учебно-тренировочном этапе (до трех лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
Период обучения на учебно-тренировочном этапе (свыше трех лет)		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180

1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Плавание 100 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более	
			1.10	1.17
4.2.	Плавание 100 м брассом (для вратарей)		не более	
			1,33	1,40
4.3.	Плавание 400 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более	
			5.23	5.45
4.4.	Исходное положение – сидя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			5,5	4
5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15

1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Плавание 100 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более	
			1.05	1.12
4.2.	Плавание 100 м брассом (для вратарей)	мин, с	не более	
			1.25	1.32
4.3.	Плавание 400 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более	
			4.55	5.20
4.4.	Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			8	5
5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

V. Рабочая программа

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

Занятия водным поло как видом спорта подразумевают прохождение обучающимся определенных этапов спортивной подготовки и подтверждения качества освоения занятий после каждого этапа на спортивных соревнованиях.

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 8 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.

Учебно-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 – 3-5 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

Этап спортивного совершенствования мастерства. Группы формируются из обучающихся, успешно прошедших тренировочный этап, выполнивших I спортивный разряд. Минимальный возраст зачисления 13 лет. Продолжительность этапа – без ограничений. 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.

Этап высшего спортивного мастерства. Группы формируются из обучающихся, успешно прошедших этап спортивного совершенствования, выполнивших КМС. Минимальный возраст зачисления 14 лет. Продолжительность этапа – без ограничений. 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:

- поддержание на высоком уровне показатели физических качеств;

- совершенствование технико-тактической подготовленности и специальной

- спортивной работоспособности;

- включения основе в состав сборной команды;

- 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.

Темы теоретической подготовки по этапам обучения

Этап начального обучения
Правила поведения в бассейне
Спортивный инвентарь и оборудование
Техника и терминология водного поло
Правила гигиены во время занятий на воде.
Режим дня и питание спортсменов.
Учебно-тренировочный этап
Влияние физических упражнений на организм человека
Врачебный контроль и самоконтроль.
Гигиена физических упражнений
Морально-волевая и интеллектуальная подготовка
Основы методики тренировки
Правила поведения в бассейне
Правила, организация и проведение соревнований
Развитие водного поло в России и за рубежом
Спортивный инвентарь и оборудование
Терминология и судейство игры
Режим дня и питание спортсменов.
Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях на воде.
Тактика игры в водное поло
Этап спортивного совершенствования
Врачебный контроль и самоконтроль.
Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний
Морально-волевая и интеллектуальная подготовка
Основы методики тренировки
Правила, организация и проведение соревнований
Развитие водного поло в России и за рубежом
Терминология и судейство игры
Режим дня и питание спортсменов.
Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях на воде.
Тактика игры в водное поло
Этап высшего спортивного мастерства
Врачебный контроль и самоконтроль.
Профилактика травматизма и заболеваний
Морально-волевая подготовка
Правила, организация и проведение соревнований
Развитие водного поло в России и за рубежом
Режим дня и питание спортсменов.
Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях.
Тактика игры в водное поло

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 ногой 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 - отгребаем воду вперед» и т.п.

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

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

Лежания и скольжения на груди и на спине с различными исходными положениями рук. Скольжения: толчком одной или двумя ногами от дна, бортика, с шага, прыжка с места, разбега, 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 противоположно 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 «подменой». 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 всплывание 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:

Проплывание в свободном и умеренном темпе на технику, дистанций 100, 200, 400 м способами кроль на груди, на спине и брассом; проплавание способом дельфин 100 м, проплавание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200, 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанции от 200 до 400 м; проплавание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений ногами или руками, всеми способами упражнений типа: 5-6 x 100 м, 2-3 x 200 м; проплавание отрезков 25 и 50 м с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками или ногами в упражнениях типа: 4-6 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, по кругу; броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, сбоку и т.д.

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

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

Упражнения для туловища и шеи. Наклоны 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 основной броски; 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, упражнения 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 посылком 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 движений 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 х (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 х (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 х (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 х (125 м с умеренной интенсивностью + 25 м быстро), или 600 м кролем в виде 4 х (25 м быстро ватерпольным кролем + 50 м свободно с умеренной интенсивностью + 25 м ватерпольный кроль на спине быстро + 50 м свободно или с умеренной интенсивностью), или 400 м в виде 4 х (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 х (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 х (75 м с умеренной интенсивностью + 25 м быстро), или 800 м кролем в виде 8 х (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 х (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 проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью типа: 2-6 х 25 м, отдых 1 мин, 4 х 6 х 15 м с соревновательной скоростью, отдых 30 с; 4 х 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: 10х15-25 с околосоревновательной и соревновательной скоростью (как ватерпольным кролем, так и с чередованием способов), отдых 30-60 с; 4-6 х 25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией, отдых 30 с; 4-6 х 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 х 25 м с околосоревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 с; 6-8 х 25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений - отдых 30 с; 4-8 х 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.

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

15. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «водное поло» относятся:

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

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

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

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий,

а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «водное поло».

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

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

наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

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

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

Обеспечение спортивной экипировкой осуществляется при наличии финансирования за счет бюджетных средств, привлеченных средств, а так же индивидуальная экипировка осуществляется родителями и спортсменами.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Кроссовки легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
3.	Купальник соревновательный	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
4.	Купальник тренировочный	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
5.	Куртка зимняя	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
6.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
8.	Плавки соревновательные	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
9.	Плавки тренировочные	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
10.	Полотенце	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
11.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
12.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
14.	Халат спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
15.	Шапочки для водного поло белые	комплект	на группу	1	1	2	1	2	1	2	1
16.	Шапочки для водного поло темные	комплект	на группу	1	1	2	1	2	1	2	1
17.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1

18	Шорты	штук	на обучающемся	1	1	1	1	1	1	1
----	-------	------	----------------	---	---	---	---	---	---	---

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно согласно ЕКП и наличия финансирования;
 обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий согласно ЕКП и наличия финансирования;
 медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы:

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным законодательством РФ.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой, которая включает комплекс информационных образовательных ресурсов:

- технологические средства ИКТ: компьютеры;
- иного информационно-коммуникационного оборудования, коммуникационных каналов, системы современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде;
- информационного подключения к локальной сети и глобальной сети Интернет, входа в информационную среду учреждения, в том числе через Интернет,

размещения медиасообщений в информационной среде образовательного учреждения;

- общения в Интернете, взаимодействия в социальных группах и сетях;
- создания и заполнения баз данных, наглядного представления и анализа данных в том числе в АИС «Мой спорт»;
- использование и аранжировки музыкальных произведений с применением традиционных и современных инструментов и цифровых технологий;
- размещения продуктов познавательной, учебно-спортивной и проектной деятельности обучающихся в информационно-образовательной среде Учреждения;
- проектирования и организации индивидуальной и групповой деятельности, организации своего времени с использованием ИКТ; планирования учебного процесса, фиксирования его реализации в целом и отдельных этапов;
- обеспечения доступа к методической литературе собранной в Учреждении и к информационным ресурсам Интернета, учебной и спортивной литературе, коллекциям медиаресурсов на электронных носителях, множительной технике для тиражирования учебных и методических тексто-графических материалов, результатов спортивной и проектной деятельности обучающихся;
- проведения массовых мероприятий, собраний, представлений; досуга и общения обучающихся с возможностью для массового просмотра видеоматериалов

Используемая и рекомендуемая литература:

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. Методические рекомендации к содержанию и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. МБУ ДО «Детско-юношеский центр» г. Екатеринбург, 2020

Интернет-ресурсы

- Министерство образования и науки РФ минобрнауки.рф
Министерство образования Нижегородской области minobr.government-nnov.ru
Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>
Министерство спорта Нижегородской области <https://sport.government-nnov.ru>

Приложение № 1
К дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «Водное поло»

Годовой учебно-тренировочный план группы начальной подготовки
1 года обучения

№	Виды подготовки	Всего часов	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июнь	июль	авг
1	Общая физическая подготовка	116	10	9	10	9	10	10	9	10	10	9	10	10
2	Специальная физическая подготовка	46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3
3	Техническая подготовка	30	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
4	Тактическая, теоретическая, психологическая	37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	1	1		1			1			1		

Годовой учебно-тренировочный план группы начальной подготовки
2-3 года обучения

№	Виды подготовки	Всего часов	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июнь	июль	авг
1	Общая физическая подготовка	138	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12
2	Специальная физическая подготовка	62	5	5	5	6	5	5	6	5	5	5	5	5
3	Спортивные соревнования	6	1		1	1	1		1		1			
4	Техническая подготовка	44	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	56	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	1		1	1	1		1		1			

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочной группы
1-3 года обучения

№	Виды подготовки	Всего часов	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июнь	июль	авг
1	Общая физическая подготовка	93	8	7	7	8	7	8	8	8	8	8	8	8
2	Специальная физическая подготовка	90	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8
3	Спортивные соревнования	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	Техническая подготовка	208	18	17	18	17	18	17	18	17	17	17	17	17
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	98	9	8	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8
6	Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочной группы
4-5 года обучения

№	Виды подготовки	Всего часов	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июнь	июль	авг
1	Общая физическая подготовка	119	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9
2	Специальная физическая подготовка	92	8	7	8	8	7	8	7	8	8	7	8	8
3	Спортивные соревнования	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	
4	Техническая подготовка	334	27	27	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	218	18	18	19	18	18	18	18	18	19	18	18	18
6	Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	17	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1

**Годовой учебно-тренировочный план группы спортивного совершенствования
1-3 года обучения**

№	Виды подготовки	Всего часов	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июнь	июль	авг
1	Общая физическая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2	Специальная физическая подготовка	136	11	12	11	12	11	11	12	12	11	11	11	11
3	Спортивные соревнования	52	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4
4	Техническая подготовка	406	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	33	33
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	272	22	23	22	23	23	22	23	23	23	22	23	23
6	Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	42	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4

**Годовой учебно-тренировочный план группы высшего спортивного мастерства
1-3 года обучения**

№	Виды подготовки	Всего часов	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июнь	июль	авг
1	Общая физическая подготовка	130	10	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
2	Специальная физическая подготовка	176	14	15	15	14	15	14	15	15	15	15	15	14
3	Спортивные соревнования	116	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	9
4	Техническая подготовка	376	32	31	31	32	31	32	31	31	31	31	31	32
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	350	29	30	29	29	29	29	30	29	29	29	29	29
6	Инструкторская и судейская практика	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	75	6	6	6	6	7	6	6	6	6	7	6	7