

Управление образования муниципального образования Красноармейский район  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа «Юность»

«СОГЛАСОВАНО»

на заседании педагогического совета  
МАУ ДО СШ «Юность»  
ст. Новомышастовской  
протокол № 5  
от «28» февраля 2023 года



«УТВЕРЖДЕНО»

Директор  
МАУ ДО СШ «Юность»  
Н.Г. Шмалько  
приказ № 35  
от марта 2023 года

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОДНОЕ ПОЛО»

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1005 и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1262

Срок реализации программы:

на этапе начальной подготовки – 3 года

на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет

на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений

Авторы-составители:  
Семенихин Владимир Анатольевич,  
тренер-преподаватель  
по водному поло  
Шумакова Елена Александровна,  
методист

станция Новомышастовская, 2023 год

Управление образования муниципального образования Красноармейский район  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа «Юность»

«СОГЛАСОВАНО»

на заседании педагогического совета  
МАУ ДО СШ «Юность»  
ст. Новомышастовской  
протокол № \_\_\_\_\_  
от « » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор  
МАУ ДО СШ «Юность»  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Шмалько  
приказ № \_\_\_\_\_  
от « » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОДНОЕ ПОЛО»**

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1005 и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1262

Срок реализации программы:

на этапе начальной подготовки – 3 года

на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет

на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений

Авторы-составители:  
Семенихин Владимир Анатольевич,  
тренер-преподаватель  
по водному поло  
Шумакова Елена Александровна,  
методист

станция Новомышастовская, 2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>I.</b>	<b>Общие положения .....</b>	<b>3</b>
<b>II.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....</b>	<b>5</b>
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	6
2.2.	Объем Программы .....	9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план .....	14
2.5.	Календарный план воспитательной работы .....	16
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	19
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.....	21
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и восстановительных средств.....	23
<b>III.</b>	<b>Система контроля .....</b>	<b>27</b>
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы.....	27
3.2.	Оценка результатов Программы .....	29
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации .....	30
<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) .....</b>	<b>31</b>
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	31
4.2.	Учебно-тематический план .....	48
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....</b>	<b>49</b>
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....</b>	<b>50</b>
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы .....	50
6.2.	Кадровые условия реализации Программы .....	55
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы .....	56
	<b>Приложения .....</b>	<b>57</b>

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке водному поло с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Водное поло», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1005 (далее – ФССП).

Таблица № 1

### Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Водное поло» - 0050002111Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
водное поло	005 001 2 6 1 1 Я

Программа разработана муниципальным автономным учреждением дополнительного образования спортивная школа «Юность» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Водное поло», утвержденной приказом Минспорта России (приказ № 1262 от 19 декабря 2022 года), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации 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» (с изменениями и дополнениями);

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

**Целями Программы** является:

- 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, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки ватерполистов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных детей для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта «Водное поло»;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;

- овладение методами определения уровня физического развития ватерполиста и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области плавания, водного поло, освоение правил проведения соревнований по виду спорта водное поло, изучение истории развития водного поло, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Красноармейского района, Краснодарского края, Российской Федерации;
- подготовка из числа спортсменов инструкторов-общественников и судей по водному поло.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности Учреждения, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом тренировочной работы.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Водное поло (англ. Water polo) – спортивная командная игра, которая проводится в воде. Игра может проходить как в естественных водоёмах, так и в бассейнах. Одновременно в игре участвуют две команды, задача которых забить как можно голов в ворота соперника за время игры.

Прародителем водного поло можно считать японскую игру, суть которой заключалась в передаче мяча специальными шестами своей команды, находясь при этом на плаву на соломенных бочках.

Современное водное поло было изобретено Уильямом Уилсоном во второй половине XIX века. В 1869 году водное поло было впервые представлено широкой публике в Лондоне, в то время игра называлась «футбол на воде» и не имела чётко сформулированных правил. Лишь в 1876 году Уильям Уилсон составил правила игры в водное поло, которые оставались актуальными вплоть до 1890 года.



С 1900 игра входит в список Олимпийских видов спорта, а первый мировой чемпионат по водному поло среди мужчин был проведён в 1973 году, а среди женщин в 1986 году.

Первыми советским ватерполистом, попавшим в Зал славы водных видов спорта (расположен в американском городе Форт-Лодердейл близ Майами), стал Алексей Баркалов, вслед за ним там оказались Александр Кабанов, Александр Долгушин и Евгений Шаронов.

Для игры в водное поло подойдёт практически любой бассейн, длиной от 20 до 30 метров и шириной от 10 до 20 метров.

Игра состоит из четырёх периодов по 8 минут каждый.

По обе стороны игрового поля устанавливаются ворота. Ворота представляют собой две стойки и перекладину прямоугольной формы толщиной 0,075 метра, обращённые в сторону игрового поля и окрашенные в белый цвет. Они должны быть установлены строго посередине поля. Расстояние между стойками ворот должно быть 3 м.

Мяч должен быть круглым и иметь воздушную камеру с закрывающимся ниппелем. Мяч должен быть без наружных отслоений, водонепроницаемый и не покрытый жиром или подобным веществом.

Одним из наиболее узнаваемых атрибутов игры являются шапочки с ушными протекторами, которые защищают уши игроков от мощных ударов мяча. Одна из команд должна быть в шапочках белого цвета, а другая шапочках контрастирующего цвета. Вратари должны быть в шапочках красного цвета.

Водное поло – весьма жёсткая игра. Одновременно на поле против друг друга играют две команды. Каждая команда должна состоять из семи игроков, одним из которых должен быть вратарь, играющий во вратарской шапочке, и не более шести резервных игроков, которые могут быть использованы как запасные. Для игры свойственны частые замены игроков на поле запасными.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице № 2. В ней определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

**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)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость (человек)	
			Минимальная наполняемость	Максимальная наполняемость
Этап начальной подготовки	3	8	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12	24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	6	12
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	4	8

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

- 1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:
  - возрастных закономерностей (разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет), становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
  - объемов недельной тренировочной нагрузки;
  - выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
  - спортивных результатов;
  - возраста обучающегося;(пп. 4.1. Приказа № 634);
  - наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «Водное поло». (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н)
- 2) возможен перевод обучающихся из других Организаций. (пп. 4.2. Приказа № 634);



3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1. (пп. 4.3. Приказа № 634).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест).

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Водное поло» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 2-5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

На этап начальной подготовки зачисляются дети 8 лет. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и технической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены 11 лет. На данном этапе спортивной подготовки - период обучения свыше трёх лет спортсмены должны иметь следующие спортивные разряды:

- третий юношеский спортивный разряд;
- второй юношеский спортивный разряд;
- первый юношеский спортивный разряд;
- третий спортивный разряд;
- второй спортивный разряд.

А также успешно сдать нормативы общей физической и технической подготовки.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены 13 лет. Эти спортсмены должны иметь первый спортивный разряд, успешно сдать нормативы по общей физической и технической подготовки.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены 14 лет. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд – «Кандидат в мастера спорта», успешно сдать нормативы по общей физической и технической подготовки.

## 2.2. Объем Программы

Объем Программы представлен в таблице № 3.

Таблица № 3

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Водное поло»

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

### 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Водное поло»

#### Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. (пп. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пп. 3.7. Приказа № 634)

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровни подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп. 3.8. Приказ № 634)

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. ( п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329 – ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочного мероприятия (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п. 39 Приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице № 4.

### 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
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
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной	-	14	18	18

	физической подготовке				
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 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды. (указывается с учетом пп. 3.5 Приказа № 634)

### **Спортивные соревнования**

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

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

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.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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.

В водном поло выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования.

*Контрольные соревнования* позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

*Отборочные соревнования* проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевывание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

*Основными соревнованиями* являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Таблица № 5

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	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

### **Работа по индивидуальным планам**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (пп. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта «Водное поло»)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

### **Работа по планам самостоятельной подготовки**

Самостоятельная работа обучающихся по планам самостоятельной подготовки допустима в объеме от 10 % до 20 % от объема годового плана спортивной подготовки.

Организация такой формы работы используется, как правило, в каникулярный период для обеспечения непрерывности процесса спортивной подготовки на период активного отдыха обучающихся с учетом продолжительности отпусков тренерского состава.

## **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой учебно-тренировочный план представлен в Приложении №1 к настоящей Программе.

Таблица № 6

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства



		специализации )				мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	44-56	44-56	16-19	14-17	10-12	8-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	11-20	13-20	13-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	2-4	5-10	5-10	10-14
4.	Техническая подготовка (%)	11-15	12-16	40-52	40-53	39-50	30-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-19	16-21	19-26	26-35	26-35	27-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Календарный план воспитательной работы представлен в Приложении № 2 к настоящей Программе.

Одной из основных задач Учреждения по водному поло является обеспечение необходимых условий для личностного развития. Невозможно воспитать высококвалифицированного спортсмена без развития у него высоких личностных качеств. Воспитательная работа проводится на всех этапах подготовки.

На протяжении многолетней спортивной подготовки обучающихся тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма; воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство,

терпеливость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность); воспитание трудолюбия.

Значимой фигурой в воспитательном процессе является тренер-преподаватель, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером. Поэтому он должен быть, прежде всего, требовательным к себе, своему поведению на работе и в быту, внешнему виду. Он должен быть добрым и справедливым, внимательным, чутким, обладать педагогическим тактом и строго соблюдать моральный кодекс.

Тренер-преподаватель должен уметь профессионально влиять на атмосферу группы, создавать благоприятную доброжелательную обстановку с едиными педагогическими требованиями. Требования к занимающимся в спортивной школе должны быть едиными и передаваться от старших к младшим в виде традиций.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого учебно-тренировочного занятия в бассейне или зале ватерполист должен почувствовать, что сделал ещё один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Воспитательная работа должна проводиться целенаправленно, систематически по плану, утвержденному на тренерском совете. Составляя план воспитательной работы с группой, тренер-преподаватель должен учитывать возрастные рамки развития ребенка, и что эффективность воспитательного воздействия будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

В детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, поэтому тренеру-преподавателю важно постоянно стимулировать проявление воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Активность учащихся особенно проявляется в их работе в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает превратить нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические требования в требования коллектива.

Интеграция задач учебно-тренировочной деятельности спортивной школы и учебно-урочной деятельности общеобразовательного учреждения дадут значительный эффект делу воспитания ребенка. Возможно даже создание единого плана работы этих учреждений. Тренера-преподавателя должны интересовать не только спортивные достижения учащегося, но и его успехи в учебе. На конкретных примерах необходимо убеждать учащихся в том, что успехи в спорте связаны с хорошей учебой и трудолюбием. Необходимо развивать у учащихся умение преодолевать утомление и нежелание работать.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности тренера или всего коллектива. Столь же сильным методом воспитания является

наказание, которое может быть выражено в осуждении, отрицательной оценки. Поощрение и наказание должны быть справедливыми.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. При этом большое внимание уделяется воспитанию таких моральных качеств, как коллективизм, взаимопомощь, дисциплинированность, уважение к старшим. Для решения задач по сплочению коллектива целесообразно проводить коллективные походы в кино, отмечать дни рождения с группой, проводить спортивные праздники, совместно участвовать в субботниках. В бассейне на видном месте следует разместить стенд, который будет регулярно обновляться. Необходимо вывешивать информацию с результатами соревнований, поздравлениями чемпионов и учащихся, выполнивших очередной спортивный разряд, стенгазету с фоторепортажем о соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, поездках в спортивно-оздоровительный лагерь.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать не только спортивные результаты своих воспитанников, но и комментировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки морально-психологической подготовленности, настраивать спортсмена, как на достижения определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции.

С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер-преподаватель должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Активная и творческая совместная деятельность тренеров-преподавателей, учителей и родителей является залогом дальнейшего совершенствования всего процесса подготовки высококвалифицированных спортсменов и воспитания гармонично развитых граждан.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с учащимися;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения спортивной школы;
- постоянное обновление стендов;
- совместно с учащимися должна вестись летопись школы (альбомы с фотографиями достижения команды, отдельных учащихся);
- создание музея школы;

- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в школу, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ учащихся, шефство старших над младшими, празднование дней рождения.

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

План мероприятий, направленный на предотвращении допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Приложении № 3 к настоящей Программе.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанции и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения и последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

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 обучающихся, 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 обучающихся и персонала, 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:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

- Нарушение обучающихся порядка предоставления информации о местонахождении.

- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.

- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимися или иным лицом.

- Назначение или попытка назначения обучающимся 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.

- Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающихся или иного лица.

- Запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся или иного лица

- Действия обучающихся или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающихся 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 допингконтроля, 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».

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Водное поло».

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач учреждения является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе спортивных соревнований в роли судьи. Для спортсменов, начиная с этапа спортивного совершенствования, итоговым результатом является выполнение требований на присвоение категории спортивного судьи по водному поло.



Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Таблица № 7

### План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремится получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы	Инструкторская практика:		

совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999).

Таблица № 8

### **План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
-------------------------------	-------------	------------------

Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские осмотры	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские осмотры	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские осмотры	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п. 8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п. 42 Приказа № 1144н).

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по водному поло, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с этапа начальной подготовки второго года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в областном врачебно-физкультурном диспансере.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

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

#### **Педагогические средства:**

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

#### **Психологические средства:**

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

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

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

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы**

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

**На этапе начальной подготовки:**

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

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

#### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

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;

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

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

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

#### **На этапе высшего спортивного мастерства:**

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



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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (п. 5 Приказа № 634).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленной Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу

в области физической культуры и спорта (при ее реализации). (п. 3.2. ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Для промежуточной аттестации обучающихся используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет».

Оценка «зачет» выставляется обучающимся, полностью освоившим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки и успешно выполнившим контрольно-переводные нормативы, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Оценка «незачет» выставляется обучающимся, не справившимся с контрольно-переводными испытаниями по одному или нескольким критериям или не прошедшим аттестацию без уважительных причин. В этом случае за обучающимися образуется академическая задолженность, которую они имеют право устранить, сдав контрольно-переводные нормативы не более двух раз в сроки, определяемые учреждением.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряд и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Водное поло» и включают нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. (п. 2 главы II ФССП по виду спорта).

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в приложениях № 4,5,6,7 к настоящей Программе.

Помимо нормативов по общей физической и специальной физической подготовки обучающиеся в форме устного опроса сдают нормы по теоретической подготовки.

#### **Вопросы по теоретической подготовки для групп начальной подготовки**

1. Понятие о физической культуре и спорте.
2. История возникновения вида спорта «водное поло».
3. Правила вида спорта «водное поло».

#### **Вопросы по теоретической подготовки для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

1. История развития вида спорта «водное поло».
2. Понятие и спортивной тренировки: цель, задачи, основное содержание.
3. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

## **Вопросы по теоретической подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства**

1. Международное спортивное и олимпийское движение. Расширение международного олимпийского движения. Международный олимпийский комитет, Олимпийские конгрессы.
2. Система отбора и формирования спортивных сборных команд по виду спорта «водное поло» на региональном уровне и уровне Российской Федерации.
3. Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных и соревновательных нагрузок.

## **Вопросы по теоретической подготовки для групп высшего спортивного мастерства**

1. Олимпийское движение, перспективы его развития.
2. Динамика физиологического состояния организма в спортивной подготовке: предстартовое состояние, разминка, вработывание, устойчивое состояние, «мертвая точка» и «второе дыхание», утомление, восстановительный период.
3. Психологическая подготовка спортсмена высокой квалификации: спортивная мотивация, эмоции в спорте, волевая и интеллектуальная подготовленность.

## **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)**

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

#### **Начальная подготовка**

##### **Общая физическая подготовка на суше**

Строевые упражнения.

Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для брюшного пресса.

Упражнения для ног.

Упражнения на растягивание и расслабление.

Парные и групповые упражнения: упражнения в парах, тройках и группах (стоя, сидя, лёжа). Элементы акробатики. Прыжки.

Упражнения с предметами (скакалка, гимнастическая палка, теннисный мяч). Упражнения с отягощениями: гантели (1 – 2 кг), штанга (10 – 20 кг).

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, брусья, перекладина.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями.

Легкоатлетические упражнения.

Велосипед.

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол.

Упражнения на растягивание и расслабление.

### **Специальная физическая подготовка на суше**

Упражнения направленные на развитие подвижности суставов (плечевых, голеностопных).

Упражнения на развитие силы мышц рук – броски набивных мячей одной и двумя руками из различных положений (стоя, сидя, лёжа).

Упражнения для развития силы и точности бросков: броски ватерпольных мячей в цель (макет ватерпольных ворот, вертикальная стенка или деревянный щит) из положения стоя, сидя, лёжа с ближней, средней и дальней дистанции.

Упражнения для совершенствования ловли мяча: броски мяча в вертикальную стенку и ловля мяча после отскока от неё сильной и слабой рукой в положении стоя, сидя, лёжа. Пас между двумя, тремя или четырьмя игроками с ловлей мяча сильной и слабой рукой в положении стоя, сидя, лёжа.

Упражнения с амортизаторами.

### **Общая плавательная подготовка.**

Изучение и совершенствование спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди, дельфин, плавание на боку.

Изучение стартов и поворотов при плавании различными способами.

Проплывание дистанции от 25 до 2000 м с учётом и без учёта времени, от 100 до 500 м с доской, работая только ногами.

### **Специальная подготовка в воде.**

- Плавание кролем на груди с поднятой головой;
- Плавание тредженом на груди;
- Плавание тредженом на спине;
- Переход из плавания кролем на груди с поднятой головой, в плавание кролем на спине или тредженом на спине;
- Плавание кролем на груди с мячом с поднятой головой (ведение мяча).
- Плавание с максимальной скоростью отрезка кролем на груди с поднятой головой с мячом и без мяча, остановка и повторный старт;
- Плавание на максимальной скорости кролем на груди с поднятой головой и изменение направления движения на 90 и 180 градусов;
- Плавание с максимальной скоростью отрезка кролем на груди с поднятой головой, остановка, выпрыгивание из воды и повторный старт;
- Старт в разных направлениях без мяча;
- Плавание при помощи попеременных движений ногами брассом;
- Плавание при помощи одновременных движений ногами брассом;
- Плавание баттерфляем в полувертикальной позиции с одновременными движениями ногами брассом;

- Изменение положения тела игрока в воде и перемещение игрока без мяча в различных направлениях:

- перемещение игрока без мяча из горизонтального положения на груди или на спине в вертикальное положение;

- перемещение игрока без мяча из вертикального положения в горизонтальное положение на грудь или на спину;

- перемещение игрока без мяча влево, вправо, вперёд или назад в горизонтальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом;

- перемещение игрока без мяча влево, вправо, вперёд или назад в вертикальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом;

- Выпрыгивание из воды.

- Выпрыгивание из воды в различных направлениях (по направлению к мячу).

- Хождение в воде в вертикальной позиции с одновременными или попеременными движениями ногами брассом;

#### **Техническая подготовка.**

- Поднимание мяча с воды снизу (кисть игрока находится под мячом).

- Поднимание мяча с воды сверху, с поворотом кисти на 180 градусов (кисть игрока находится сверху мяча);

- Поднимание мяча с воды различными способами при ведении мяча;

- Пас.

- Блокирование паса.

- Перемещение в воде с целью перекрытия линии паса.

- Ловля мяча:

- Техника приёма высоко летящего мяча;

- Техника приёма низкого летящего мяча;

- Техника приёма мяча с удобной и неудобной стороны.

- Броски мяча по воротам из вертикального положения тела в воде:

- Основной бросок по воротам;

- Основной бросок по воротам после перемещения в вертикальном положении на высоком жиме;

- Бросок по воротам с отвала.

- Навесной бросок.

- Бросок мяча переводом.

- Броски мяча по воротам из вертикального положения, которые применяет центральный нападающий:

- Боковой бросок по воротам правой или левой рукой;

- Задний бросок по воротам правой или левой рукой;

- Бросок по воротам после разворота на 90-180 градусов в удобную и неудобную сторону;

- Бросок по воротам со спины.

- Броски мяча по воротам из горизонтального положения тела в воде:

- Бросок по воротам тычком в движении, с подниманием мяча над водой;
- Бросок по воротам тычком в движении;
- Бросок по воротам переводом в движении.
- Блокирование броска по воротам.
- Блокирование части ворот при броске по воротам.
- Кач на месте и в движении.
- Ведение мяча.
- Старт вперёд с мячом.
- Изменение положения тела игрока в воде и перемещение игрока с мячом и без мяча в различных направлениях:
  - перемещение игрока с мячом из горизонтального положения на груди или на спине в вертикальное положение;
  - перемещение игрока с мячом из вертикального положения в горизонтальное положение на грудь или на спину;
  - перемещение игрока с мячом влево, вправо, вперёд или назад в горизонтальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом;
  - перемещение игрока с мячом влево, вправо, вперёд или назад в вертикальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом.
- Продвижение игрока к воротам в полувертикальном положении тела в воде, с мячом в руке.

- Использование ложной атаки против нападающего, владеющего мячом

#### **Тактическая подготовка.**

Индивидуальная тактическая подготовка.

- Базовая позиция тела в воде при игре в защите и нападении. Перемещение тела в базовой позиции.
- Обучение игроков сохранять базовую позицию при игре в защите и нападении без мяча (горизонтальное или полувертикальное положение тела).
- Технические приёмы индивидуальной игры в защите.
- Технические приёмы индивидуальной игры в нападении против защитника при прессинге (1x1)
  - Обучение игре в нападении и защите при контратаке 1x0. 2. Групповая тактическая подготовка.
  - Обучение игре в нападении и защите при контратаке 2x1, 3x2 и 4x3. Поиск свободного игрока. Перемещение мяча по периметру. Сохранение мяча при контратаке.
  - Общие представления о групповой тактике в небольших группах: игра в защите и нападении в ситуациях 2x2, 3x3 и 4x4. Правильное расположение игроков в защите при прессинге (между своими воротами и нападающим)
  - Игра в нападении 4x4. Один игрок выполняет роль центрального нападающего (обучение и отработка действий в нападении).
  - Игра в защите 4x4 (прессинг): - оборона против нападающих, играющих во внешней линии;

- оборона против центрального нападающего (центральный защитник играет сзади центрального нападающего);

- оборона против центрального нападающего (центральный защитник играет спереди центрального нападающего).

Командная тактическая подготовка.

• Командная тактическая подготовка не является приоритетной работой для спортсменов этого возраста. Необходимо сконцентрироваться на правильном положении тела игрока в воде при различных игровых ситуациях и на обучении игроков индивидуальной технике действий игрока с мячом и без мяча и индивидуальной тактике игры в защите и нападении.

• Начало обучения игре в нападении 6х6.

• Начало обучения атаке команды в движении при игре в нападении 6х6.

• Начало обучения команды выполнять бросок с задней линии при игре в нападении.

• Обучение расстановке игроков по номерам (1-6) при игре в численном преимуществе и базовым представлениям об атаке 6х5 в соответствии с одной из тактик (4-2 или 3-3).

• Обучение игры в защите при численном меньшинстве (принятие решения, не играть прессинге в обороне) сначала 3х4, а затем 4х5. 41

• Обучение игре при численном меньшинстве на позициях по номерам (1-5).

• Обучение игре на базовых позициях и базовых линиях при игре в защите при численном меньшинстве 5:6

• Обучение одному виду защиты при игре в численном меньшинстве.

**Тренировка вратаря:**

• Базовая позиция вратаря в воротах.

• Стояние вратаря в воротах в высоком положении и сохранение этой позиции.

• Перемещение вратаря в воротах;

• Правильный выбор позиции в воротах при бросках по воротам с различных позиций

• Выпрыгивание в воротах в различных направлениях.

• Остановка мяча двумя руками (бросок мяча в области головы).

• Остановка мяча одной рукой: кистью, локтевым суставом или предплечьем (бросок в угол ворот).

• Остановка броска по воротам с отскоком от воды и навесного броска

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

**Общая физическая подготовка на суше.**

Строевые упражнения.

Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов: для рук, для плечевого пояса, для туловища, брюшного пресса и для ног.

Упражнения с собственным весом.



Парные и групповые упражнения: упражнения в парах, тройках и группах (стоя, сидя, лёжа). Элементы акробатики. Прыжки.

Упражнения с предметами.

Упражнения с отягощениями: Гантели (1 – 5 кг), штанга (10 – 30 кг).

Упражнения на снарядах: Гимнастическая стенка, канат, брус, перекладина.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями.

Легкоатлетические упражнения.

Велосипед.

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол.

Упражнения на растягивание и расслабление.

### **Специальная физическая подготовка на суше.**

Упражнения направленные на развитие подвижности суставов (плечевых, голеностопных).

Упражнения на развитие силы мышц рук – броски набивных мячей одной и двумя руками из различных положений (стоя, сидя, лёжа).

Упражнения для развития силы и точности бросков: броски ватерпольных мячей в цель (макет ватерпольных ворот, вертикальная стенка или деревянный щит) из положения стоя, сидя, лёжа с ближней, средней и дальней дистанции.

Упражнения для совершенствования ловли мяча: броски мяча в вертикальную стенку и ловля мяча после отскока от неё сильной и слабой рукой в положении стоя, сидя, лёжа. Пас между двумя, тремя или четырьмя игроками с ловлей мяча сильной и слабой рукой в положении стоя, сидя, лёжа.

Упражнения с амортизаторами.

### **Общая плавательная подготовка.**

Совершенствование спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди, дельфин, плавание на боку.

Проплыwanie дистанции от 25 до 4000 м с учётом и без учёта времени, от 100 до 600 м с доской, работая только ногами.

Аэробное и анаэробное плавание.

Дистанционное плавание.

Дробное плавание.

Фартлек.

Медленная и быстрая интервальная тренировка.

Повторная тренировка.

Спринтерская тренировка.

### **Специальная подготовка в воде.**

- Плавание кролем на груди с поднятой головой;
- Плавание тредженом на груди;
- Плавание тредженом на спине;
- Переход из плавания кролем на груди с поднятой головой, в плавание кролем на спине или тредженом на спине;
- Плавание кролем на груди с мячом с поднятой головой (ведение мяча).

- Плавание с максимальной скоростью отрезка кролем на груди с поднятой головой с мячом и без мяча, остановка и повторный старт;
  - Плавание на максимальной скорости кролем на груди с поднятой головой с мячом и без мяча с изменением направления движения на 90 и 180 градусов (зиг-заг);
  - Плавание с максимальной скоростью кролем на груди с поднятой головой, остановка, выпрыгивание из воды и повторный старт;
  - Старт в разных направлениях с мячом и без мяча;
  - Плавание при помощи попеременных движений ногами брассом;
  - Плавание при помощи одновременных движений ногами брассом;
  - Плавание баттерфляем в полувертикальной позиции с одновременными движениями ногами брассом;
  - Изменение положения тела игрока в воде и перемещение игрока без мяча в различных направлениях:
    - перемещение игрока без мяча из горизонтального положения на груди или на спине в вертикальное положение;
    - перемещение игрока без мяча из вертикального положения в горизонтальное положение на грудь или на спину;
    - перемещение игрока без мяча влево, вправо, вперёд или назад в горизонтальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом;
    - перемещение игрока без мяча влево, вправо, вперёд или назад в вертикальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом;
  - Выпрыгивание из воды.
  - Выпрыгивание из воды в различных направлениях (по направлению к мячу):
  - Выпрыгивание из воды:
    - для фола нападающего, владеющего мячом во внешней линии;
    - для атаки и отбора мяча у нападающего, владеющего мячом во внешней линии;
    - для перехвата паса между двумя нападающими, играющими во внешней линии, или нападающим, который играет во внешней линии, и центральным нападающим.
  - Хождение в воде в вертикальной позиции с одновременными или попеременными движениями ногами брассом;
- Техническая подготовка.**
- Поднимание мяча с воды снизу (кисть игрока находится под мячом).
  - Поднимание мяча с воды сверху, с поворотом кисти на 180 градусов (кисть игрока находится сверху мяча).
  - Поднимание мяча с воды различными способами при ведении мяча.
  - Отработка кача на месте и в движении.
  - Пас:
    - Кистевой пас партнёру (короткий и длинный).

- Пас партнёру на высоком жиме. - Длинный пас партнёру. - Сильный пас партнёру.
- Пас партнёру тычком.
- Пас партнёру после выполнения кача.
  - Перемещение с мячом с качем вправо, влево, вперёд или назад с подниманием на высокий жим и последующим пасом партнёру.
    - Блокирование паса.
    - Перемещение в воде с целью перекрытия линии паса.
    - Ловля мяча:
      - Техника приёма высоко летящего мяча;
      - Техника приёма низкого летящего мяча;
      - Техника приёма мяча с удобной и неудобной стороны.
    - Броски мяча по воротам из вертикального положения тела в воде:
      - Основной бросок по воротам.
      - Основной бросок по воротам с качем.
      - Основной бросок по воротам в темп, без кача
      - Основной бросок по воротам после перемещения в вертикальном положении на высоком жиме;
        - Бросок по воротам с отвала.
        - Навесной бросок.
        - Бросок мяча переводом.
        - Бросок по воротам через блок.
    - Броски мяча по воротам из горизонтального положения тела в воде:
      - Бросок по воротам тычком в движении, с подниманием мяча над водой;
      - Бросок по воротам тычком в движении; - Бросок по воротам переводом в движении.
    - Броски мяча по воротам, которые применяет центральный нападающий:
      - Боковой бросок по воротам правой или левой рукой;
      - Задний бросок по воротам правой или левой рукой;
      - Бросок по воротам после разворота на 90-180 градусов в удобную и неудобную сторону;
        - Бросок по воротам со спины на месте и в движении.
    - Бросок по воротам при большом количестве сердечно-сосудистых сокращений сердца.
      - Бросок по воротам с небольшим, средним и большим преимуществом над защитником при выходе 1х1.
      - Бросок по воротам с небольшим преимуществом и с сопротивлением со стороны защитника.
        - Бросок по воротам с 5-ти метров со свободного броска.
        - Отработка броска с пенальти.
        - Блокирование броска по воротам.
        - Блокирование части ворот при броске по воротам.
        - Блокирование броска по воротам нападающего, который выполняет бросок по воротам после получения свободного на 5-ти метрах.

- Изменение положения тела игрока в воде и перемещение игрока с мячом в различных направлениях:
  - перемещение игрока с мячом из горизонтального положения на груди или на спине в вертикальное положение;
  - перемещение игрока с мячом из вертикального положения в горизонтальное положение на грудь или на спину;
  - перемещение игрока с мячом влево, вправо, вперёд или назад в горизонтальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом;
  - перемещение игрока с мячом влево, вправо, вперёд или назад в вертикальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом.
- Перемещение кролем на груди или тreadingом на спине с мячом в руке в горизонтальном положении (продвижение игрока при контратаке).
- Продвижение игрока к воротам в полувертикальном положении тела в воде, с мячом в руке.
- Использование ложной атаки против нападающего, владеющего мячом при контратаке соперников.

#### **Тактическая подготовка.**

Индивидуальная тактическая подготовка.

- Базовая позиция тела в воде при игре в защите и нападении. Перемещение тела в базовой позиции.
- Обучение игроков сохранять базовую позицию при игре в защите и нападении без мяча (горизонтальное или полувертикальное положение тела).
- Продолжить обучение игроков индивидуальной игре в нападении и защите при прессинге (1x1) и совмещении индивидуальной игры спортсменов с командной игрой в обороне и нападении.
- Начать специализацию игроков на позиции центрального защитника, центрального нападающего, подвижного нападающего.
- Индивидуальная тактика игры центрального защитника против центрального нападающего:
  - Оплывание центральным защитником центрального нападающего и выбор позиции спереди от центрального нападающего.
  - Выбор позиции спереди от центрального нападающего и перемещение по периметру спереди от центрального нападающего в зависимости от местонахождения мяча во внешней линии.
  - Освобождение центрального защитника от захвата его плавков центральным нападающим за счёт вращения центрального защитника вокруг оси на 360 градусов.
  - Защита от различных типов бросков по воротам центрального нападающего.
  - Отбор центральным защитником мяча у центрального нападающего за счёт удара по руке центрального нападающего, владеющего мячом, или толчка предплечья или локтя центрального нападающего, который захватил мяч.

- Индивидуальная тактика игры центрального нападающего против центрального защитника:
  - Разворот игрока с мячом по часовой стрелке (в правую сторону) или против часовой стрелки (в левую сторону) с последующим броском по воротам;
  - Выбор позиции центральным нападающим спереди от центрального защитника, если он первоначально проиграл позицию центральному защитнику;
  - Сохранение центральным нападающим позиции спереди от центрального защитника на расстоянии 2-3-х метров от ворот соперников при игре против прессинга или различных видов зонной обороны.
- Групповая тактическая подготовка.
- Продолжение обучению игре в нападении и защите при контратаке. Поиск свободного игрока. Перемещение мяча по периметру. Сохранение мяча при контратаке.
  - 1x0 с догоняющим игроком и без догоняющего игрока.
  - 2x1 с догоняющим игроком и без догоняющего игрока.
  - 3x2 с догоняющим игроком и без догоняющего игрока.
  - 4x3 с догоняющим игроком и без догоняющего игрока.
  - 5x4 без догоняющего игрока.
  - 6x5 без догоняющего игрока.
- Командная тактическая подготовка.
- Игра в нападении в равных составах:
  - Стационарное нападение через центрального нападающего;
  - Подвижное нападение;
  - Бросок по воротам с 5-ти метров со свободного броска;
  - Комбинации в нападении в специальных ситуациях (после углового броска, после пропущенного гола, в начале периода или после тайм-аута).
- Игра в защите в равных составах:
  - Прессинг в защите;
  - Различные виды подстраховки, зонной обороны и зонной обороны «М».
  - Переход команды из прессинга в различные виды подстраховки, зонную оборону или зонную оборону «М».
  - Опека двумя защитниками самого опасного бьющего игрока соперников, который играет в задней линии.
  - Ложная атака нападающего, владеющего мячом при подстраховке, зонной обороне или зонной обороне «М».
- Игра в нападении при численном преимуществе:
  - Розыгрыш численного преимущества при системе нападения 4-2 или 3-3;
  - Перестроение игроков из системы нападения 4-2 в систему нападения 3-3 и обратно;
  - Пас с точек на лишнем с качем или без кача с перестроением из системы нападения 4-2 в систему нападения 3-3, наигрывая при этом различные комбинации.
  - Бросок по воротам с точек при лишнем с перестроением из системы нападения 4-2 в систему нападения 3-3, наигрывая при этом различные комбинации.
- Игра в нападении при численном меньшинстве:

- Стационарная оборона при численном меньшинстве;
- Различные виды подвижной обороны при численном меньшинстве;
- Переход из стационарной обороны в подвижную оборону при численном меньшинстве;
- Игра защитника при численном меньшинстве между двумя нападающими;
- Ложная атака нападающего, владеющего мячом при численном меньшинстве.

### **Тренировка вратаря:**

- Базовая позиция вратаря: стационарное положение, повороты, перемещения в воротах, выпрыгивания из воды при этом кисти вратаря находятся под водой, около поверхности воды или над водой.
- Правильный выбор позиции в воротах при бросках по воротам с различных позиций;
- Позиция вратаря в воротах при отражении пенальти.
- Перемещение вратаря в воротах и отражение броска по воротам в темп после короткого, среднего или длинного паса.
- Отражение вратарём бросков по воротам с кача.
- Отражение вратарём различных бросков по воротам с различных дистанций (основной бросок, бросок от воды, задний бросок, боковой бросок, навесной бросок).
- Отражение различных бросков по воротам с места центрального нападающего.
- Остановка мяча двумя руками (бросок мяча в области головы).
- Остановка мяча одной рукой: кистью, локтевым суставом или предплечьем (бросок в угол ворот)

## **Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

### **Общая физическая подготовка на суше.**

Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов: для рук, для плечевого пояса, для туловища, для брюшного пресса и для ног.

Упражнения с собственным весом.

Парные и групповые упражнения: упражнения в парах, тройках и группах (стоя, сидя, лёжа). Прыжки. Упражнения с предметами.

Упражнения с отягощениями: Гантели (1 – 5 кг), штанга (10 – 50 кг).

Упражнения на снарядах: Гимнастическая стенка, брусья, перекладина. Подвижные игры и эстафеты.

Легкоатлетические упражнения.

Велосипед.

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол.

Упражнения на растягивание и расслабление.

### **Специальная физическая подготовка на суше.**

Упражнения направленные на развитие подвижности суставов (плечевых, голеностопных).

Упражнения на развитие силы мышц рук – броски набивных мячей одной и двумя руками из различных положений (стоя, сидя, лёжа).

Упражнения для развития силы и точности бросков: броски ватерпольных мячей в цель (макет ватерпольных ворот, вертикальная стенка или деревянный щит) из положения стоя, сидя, лёжа с ближней, средней и дальней дистанции.

Упражнения для совершенствования ловли мяча: броски мяча в вертикальную стенку и ловля мяча после отскока от неё сильной и слабой рукой в положении стоя, сидя, лёжа. Пас между двумя, тремя или четырьмя игроками с ловлей мяча сильной и слабой рукой в положении стоя, сидя, лёжа.

Упражнения с амортизаторами

### **Общая плавательная подготовка.**

Совершенствование спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди, дельфин, плавание на боку.

Плавание до 5000 м.

Аэробное и анаэробное плавание.

Дистанционное плавание.

Дробное плавание.

Фартлек.

Медленная и быстрая интервальная тренировка.

Повторная тренировка.

Спринтерская тренировка.

### **Специальная подготовка в воде**

- Плавание кролем на груди с поднятой головой;
- Плавание тредженом на груди;
- Плавание тредженом на спине;
- Переход из плавания кролем на груди с поднятой головой, в плавание кролем на спине или тредженом на спине;
  - Плавание кролем на груди с мячом с поднятой головой (ведение мяча).
  - Плавание с максимальной скоростью отрезка кролем на груди с поднятой головой с мячом и без мяча, остановка и повторный старт;
  - Плавание на максимальной скорости кролем на груди с поднятой головой с мячом и без мяча с изменением направления движения на 90 и 180 градусов (зиг-заг);
- Переворот на 180 или 360 градусов с мячом или без мяча при плавании кролем на груди или кролем на спине;
  - Плавание с максимальной скоростью кролем на груди с поднятой головой, остановка, выпрыгивание из воды и повторный старт;
  - Старт в разных направлениях с мячом и без мяча;
  - Плавание при помощи попеременных движений ногами брассом;
  - Плавание при помощи одновременных движений ногами брассом;
  - Плавание баттерфляем в полувертикальной позиции с одновременными движениями ногами брассом;

- Изменение положения тела игрока в воде и перемещение игрока без мяча в различных направлениях:

- перемещение игрока без мяча из горизонтального положения на груди или на спине в вертикальное положение;

- перемещение игрока без мяча из вертикального положения в горизонтальное положение на грудь или на спину;

- перемещение игрока без мяча влево, вправо, вперёд или назад в горизонтальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом;

- перемещение игрока без мяча влево, вправо, вперёд или назад в вертикальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом;

- Выпрыгивание из воды.

- Выпрыгивание из воды в различных направлениях (по направлению к мячу):

- Выпрыгивание из воды:

- для фола нападающего, владеющего мячом во внешней линии;

- для атаки и отбора мяча у нападающего, владеющего мячом во внешней линии;

- для перехвата паса между двумя нападающими, играющими во внешней линии, или нападающим, который играет во внешней линии, и центральным нападающим.

- Хождение в воде в вертикальной позиции с одновременными или попеременными движениями ногами брассом;

- Тренировка в воде с тяжёлыми мячами и специальной резиной для развития специальных физических качеств и технических приемов.

### **Техническая подготовка**

- Пас:

- Кистевой пас партнёру (короткий и длинный).

- Пас партнёру на высоком жиме.

- Длинный пас партнёру.

- Сильный пас партнёру.

- Пас партнёру тычком.

- Пас партнёру после выполнения кача.

- Пас партнёру на высоком жиме.

- Перемещение с мячом с качем вправо, влево, вперёд или назад с подниманием на высокий жим и последующим пасом партнёру.

- Отработка кача на месте и в движении.

- Блокирование паса.

- Перемещение в воде с целью перекрытия линии паса.

- Ловля мяча:

- Техника приёма высоко летящего мяча;

- Техника приёма низкого летящего мяча;

- Техника приёма мяча с удобной и неудобной стороны.



- Броски мяча по воротам из вертикального положения тела в воде:
  - Основной бросок по воротам.
  - Основной бросок по воротам с качем.
  - Основной бросок по воротам в темп, без кача
  - Основной бросок по воротам после перемещения в вертикальном положении на высоком жиме;
  - Бросок по воротам с отвала.
  - Навесной бросок.
  - Бросок мяча переводом.
  - Бросок по воротам через блок.
- Броски мяча по воротам из горизонтального положения тела в воде:
  - Бросок по воротам тычком в движении, с подниманием мяча над водой;
  - Бросок по воротам тычком в движении;
  - Бросок по воротам переводом в движении.
- Броски мяча по воротам, которые применяет центральный нападающий:
  - Боковой бросок по воротам правой или левой рукой;
  - Задний бросок по воротам правой или левой рукой;
  - Бросок по воротам после разворота на 90-180 градусов в удобную и неудобную сторону;
  - Бросок по воротам со спины на месте и в движении.
- Бросок по воротам при большом количестве сердечно-сосудистых сокращений сердца.
  - Бросок по воротам с небольшим, средним и большим преимуществом над защитником при выходе 1х1.
  - Бросок по воротам с небольшим преимуществом и с сопротивлением со стороны защитника.
    - Бросок по воротам с 5-ти метров со свободного броска.
    - Отработка броска с пенальти.
    - Блокирование броска по воротам.
    - Блокирование части ворот при броске по воротам.
    - Блокирование броска по воротам нападающего, который выполняет бросок по воротам после получения свободного на 5-ти метрах.
  - Изменение положения тела игрока в воде и перемещение игрока с мячом в различных направлениях:
    - перемещение игрока с мячом из горизонтального положения на груди или на спине в вертикальное положение;
    - перемещение игрока с мячом из вертикального положения в горизонтальное положение на грудь или на спину;
    - перемещение игрока с мячом влево, вправо, вперед или назад в горизонтальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом;
    - перемещение игрока с мячом влево, вправо, вперед или назад в вертикальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом.

- Перемещение кролем на груди или тreadingом на спине с мячом в руке в горизонтальном положении (продвижение игрока при контратаке).
- Перемещение игрока к воротам в полувертикальном положении тела в воде, с мячом в руке.
- Перемещение в вертикальном положении с мячом в руке с качем вперёд или вперёд по диагонали влево или вправо.
- Использование ложной атаки против нападающего, владеющего мячом при контратаке соперников.

#### **Тактическая подготовка.**

Индивидуальная тактическая подготовка.

- Отрабатывать специфические индивидуальные действия в защите и нападении в соответствии с игровой специализацией ватерполистов (подвижный нападающий, центральный нападающий, центральный защитник);
- Отрабатывать индивидуальную игру в атаке подвижных нападающих (выигрыш позиции за счёт движения вперёд или отвала, сохранение выигранной позиции в движении, получение свободного броска на 5-ти метрах и бросок по воротам с 5-ти метров, выход под ворота вторым центральным нападающим);
- Индивидуальная тактика игры центрального защитника против центрального нападающего:
  - Оплывание центральным защитником центрального нападающего и выбор позиции спереди от центрального нападающего.
  - Выбор позиции спереди от центрального нападающего и перемещение по периметру спереди от центрального нападающего в зависимости от местонахождения мяча во внешней линии.
  - Выбор позиции сзади от центрального нападающего при зонной обороне, вытеснение центрального нападающего вперёд и перемещение в правую сторону или левую сторону от центрального нападающего, в зависимости от местонахождения мяча.
  - Освобождение центрального защитника от захвата его плавков центральным нападающим за счёт вращения центрального защитника вокруг оси на 360 градусов.
  - Защита от различных типов бросков по воротам центрального нападающего.
  - Отбор центральным защитником мяча у центрального нападающего за счёт удара по руке центрального нападающего, владеющего мячом, или толчка предплечья или локтя центрального нападающего, который захватил мяч.
- Индивидуальная тактика игры центрального нападающего против центрального защитника:
  - Разворот игрока с мячом по часовой стрелке (в правую сторону) или против часовой стрелки (в левую сторону) с последующим броском по воротам;
  - Выбор позиции центральным нападающим спереди от центрального защитника, если он первоначально проиграл позицию центральному защитнику;
  - Сохранение центральным нападающим позиции спереди от центрального защитника на расстоянии 2-3-х метров от ворот соперников при игре против прессинга или различных видов зонной обороны.

Групповая тактическая подготовка.

- Продолжение обучению игре в нападении и защите при контратаке.

- 1х0 с догоняющим игроком и без догоняющего игрока.

- 2х1 с догоняющим игроком и без догоняющего игрока.

- 3х2 с догоняющим игроком и без догоняющего игрока.

- 4х3 с догоняющим игроком и без догоняющего игрока.

- 5х4 с догоняющим игроком и без догоняющего игрока.

- 6х5 с догоняющим игроком и без догоняющего игрока.

- Действия ватерполистов в защите и нападении в игровых ситуациях 3х2, 3х3, 4х3 и 4х4; 3. Командная тактическая подготовка.

- Развивать у ватерполистов тактическое мышление, обучать игроков быстрому принятию правильных тактических решений при повышенном сопротивлении со стороны защитников.

- Обучить игроков изменять динамику игры, приспосабливаться к тактическим схемам противника и противодействовать им в течение игры, в зависимости от возникшей на поле игровой ситуации;

- Обучить игроков чётко определять, какую тактику применяет команда во время игры и, какая роль игрока на поле, а также его партнёров по команде. Игроки должны уметь правильно выполнять принятый на игру план;

- Игра в нападении в равных составах:

- Стационарное нападение через центрального нападающего;

- Вынос паса центральному нападающему с внешней линии при различных видах обороны соперников;

- Подвижное нападение;

- Бросок по воротам с 5-ти метров со свободного броска;

- Комбинации в нападении в специальных ситуациях (после углового броска, после пропущенного гола, в начале периода или после тайм-аута).

- Игра в защите в равных составах:

- Прессинг в защите;

- Различные виды подстраховки, зонной обороны и зонной обороны «М».

- Переход команды из прессинга в различные виды подстраховки, зонную оборону или зонную оборону «М».

- Переход команды из различных видов подстраховки, зонной обороны или зонной обороны «М» в прессинг.

- Опека двумя защитниками самого опасного бьющего игрока соперников, который играет во внешней линии.

- Наиграть движение нападающего, которого опекает центральный нападающий соперников, на 2 метра в конце времени владения мячом;

- Наиграть во время нападения выход центрального защитника на столба с центральным нападающим соперников;

- При игре в обороне использовать любые ошибки команды соперников при игре в нападении для организации результативной контратаки своей команды;

- Ложная атака нападающего, владеющего мячом при подстраховке, зонной обороне или зонной обороне «М».

- Игра в нападении при численном преимуществе:
  - Розыгрыш численного преимущества при системе нападения 4-2 или 3-3;
  - Перестроение игроков из системы нападения 4-2 в систему нападения 3-3 и обратно;
    - Пас с точек на лишнем с качем или без кача с перестроением из системы нападения 4-2 в систему нападения 3-3, наигрывая при этом различные комбинации.
    - Бросок по воротам с точек при лишнем с перестроением из системы нападения 4-2 в систему нападения 3-3, наигрывая при этом различные комбинации.
- Игра в нападении при численном меньшинстве:
  - Стационарная оборона при численном меньшинстве;
  - Различные виды подвижной обороны при численном меньшинстве;
  - Переход из стационарной обороны в подвижную оборону при численном меньшинстве;
  - Игра защитника при численном меньшинстве между двумя нападающими;
  - Ложная атака нападающего, владеющего мячом при численном меньшинстве.

### **Тренировка вратаря:**

- Базовая позиция вратаря: стационарное положение, повороты, перемещения в воротах, выпрыгивания из воды при этом кисти вратаря находятся под водой, около поверхности воды или над водой.
- Правильный выбор позиции в воротах при бросках по воротам с различных позиций;
- Короткие, средние и длинные перемещения вратаря в воротах;
- Комплекс разнообразных действий вратаря в воротах (повороты на 45- 180 градусов, короткие, средние и длинные перемещения и выпрыгивания вверх или в стороны одной или двумя руками);
- Перемещение вратаря в воротах и отражение броска по воротам в темп после короткого, среднего или длинного паса.
- Отражение вратарём бросков по воротам с кача.
- Отражение вратарём различных бросков по воротам с различных дистанций (основной бросок, бросок от воды, задний бросок, боковой бросок, навесной бросок).
- Отражение различных бросков по воротам с места центрального нападающего.
- Позиция и действия вратаря при отражении пенальти:
  - выпрыгивание максимально вперёд и перекрытие нижних углов ворот;
  - выпрыгивание максимально вперёд и перекрытие верхних углов ворот;
  - выпрыгивание двумя руками в определённую точку ворот.

## **4.2. Учебно-тематический план**

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределен в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в приложении № 8 к настоящей Программе.

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «водное поло» основаны на особенностях вида спорта «Водное поло» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «водное поло», по которым осуществляется спортивная подготовка. (п. 7 главы V ФССП по виду спорта).

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. (п. 8 главы V ФССП по виду спорта).

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. (п. 9 главы V ФССП по виду спорта).

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «Водное поло» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «водное поло» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. (п. 10 главы V ФССП по виду спорта).

- 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». (п. 11 главы V ФССП по виду спорта).

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. (п. 12 главы VI ФССП по виду спорта).

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. (п. 15 главы VI ФССП по виду спорта).

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

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

наличие бассейна (25м или 50м);

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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)<sup>1</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица № 9

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

---

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Ворота для водного поло	штук	2
3.	Ворота для водного поло (юношеские)	штук	2
4.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	1
5.	Доска для плавания	штук	15
6.	Доска тактическая (макет игрового поля)	штук	2
7.	Конус – указатель для разметки зон игрового поля	штук	18
8.	Ласты	пар	15
9.	Лопатки для плавания	пар	15
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч ватерпольный утяжеленный (женский)	штук	3
12.	Мяч ватерпольный утяжеленный (мужской)	штук	3
13.	Мяч гандбольный	штук	1
14.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 1 кг)	штук	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 2 кг)	штук	2
16.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 3 кг)	штук	2
17.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 5 кг)	штук	1
18.	Мяч соревновательный для водного поло (юношеский)	штук	10
19.	Мяч соревновательный для водного поло (женский)	штук	10
20.	Мяч соревновательный для водного поло (мужской)	штук	10
21.	Мяч тренировочный для водного поло (женский)	штук	15
22.	Мяч тренировочный для водного поло (мужской)	штук	15
23.	Мяч тренировочный для водного поло (юношеский)	штук	15
24.	Мяч футбольный	штук	2
25.	Перекладина гимнастическая	штук	2
26.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	15
27.	Пояс для плавания с сопротивлением воды	штук	15
28.	Пояс утяжелительный	штук	5
29.	Разметка поля (дорожки)	комплект	1
30.	Резиновый амортизатор для воды	штук	5
31.	Резиновый амортизатор для суши	штук	15
32.	Свисток судейский	штук	4
33.	Секундомер электронный	штук	4
34.	Секундомер электронный стационарный (30 с)	штук	4

35.	Сетка для ворот	штук	4
36.	Сетка для мячей (стационарная)	штук	2
37.	Сетка заградительная	штук	4
38.	Скамейка гимнастическая	штук	2
39.	Сумка для мячей	штук	2
40.	Табло электронное (основное)	штук	1
41.	Тележка для мячей	штук	2
42.	Щит (макет ворот)	штук	2



Таблица № 10

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		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	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
3.	Купальник соревновательный	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
4.	Купальник тренировочный	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
5.	Куртка зимняя	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
6.	Обувь для бассейна (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 обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

Таблица № 11

Деятельность работника	Должность работника
Административная	Директор
	Заместитель директора по УВР
Педагогическая	Тренер-преподаватель по водному поло
	Методист

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).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения:

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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения:

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации (не реже, чем один раз в три года) в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Учреждения. (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ).

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

Говоря об информационно-методическом обеспечении тренировочного процесса в следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);

конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта водное поло (утв.приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 года № 1005)

2. Приказ Министерства спорта РФ от 19 декабря 2022 г. N 1262 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "водное поло"

3. Кистяковский А.Ю., Сильнейшие команды мира по водному поло. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 110 с., ил.

4. А. Кислов, В. Панаев, Начальное обучение плаванию. М., «Физкультура и спорт», 1978. По заказу ЦРИБ «Дельфин» ОСВОДа РСФСР

#### **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения программы**

1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ – <http://www.minsport.gov.ru>
3. Сайт Олимпийского комитета России – <http://www.olympic.ru/>
4. Сайт Федерации водного поло России - <https://www.waterpolo.ru/>

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года		Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й			
		Недельная нагрузка в часах										
		6	6	8	10	12	14	16	18	20		24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	2	3	3	3	3	3	4		4
		Наполняемость групп (человек)										
		12-24			12-24					6-12		4-8
1.	Общая физическая подготовка	156	159	208	84	100	112	116	132	105		100
2.	Специальная физическая подготовка	62	53	72	88	106	124	94	103	135		135
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	8	16	18	22	42	47	52		125
4.	Техническая подготовка	34	37	50	208	250	292	333	374	416		465
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	51	51	66	99	120	138	216	246	270		336
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные	9	9	12	15	18	24	15	12	42		63

	мероприятия (тестирование и контроль)										
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	12	16	16	16	20	24
Общее количество часов в год с учетом периодов активного отдыха по индивидуальным планам подготовки и планам самостоятельной подготовки		312	312	416	520	624	728	832	936	1040	1248

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и</b>	В течение года

		<p><b>восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.</li> </ul>	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> </ul>	В течение года



		<ul style="list-style-type: none"><li>- правомерное поведение болельщиков;</li><li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li></ul>	
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в Организации
	2. Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	3. Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	4. Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап)	1. Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение

спортивной специализации)			обеспечение в Организации
	2. Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в Организации
	3. Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в Организации
	4. Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в Организации
	5. Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео
	6. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	7. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	8. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	1. Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	2. Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	3. Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	4. Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	5. Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	6. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

**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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Плавание на 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет</b>				
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
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет</b>				
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
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Челночный бег 2x15 м с высокого старта	с	не более	
			7,2	7,3
3.2.	Плавание вольным стилем на 100 м (для полевых игроков)	мин, с	не более	
			1.40	1.50
3.3.	Плавание вольным стилем на 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
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		

4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	<p>спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;</p> <p>спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»</p>
------	-----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет</b>				
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
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
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
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
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
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп</b>				
4.1.	Плавание на 100 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более	
			1.10	1.17



4.2.	Плавание на 100 м брассом (для вратарей)	мин, с	не более	
			1.33	1.40
4.3.	Плавание на 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				
5.1.	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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</b>				
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
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
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
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
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
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп</b>				
4.1.	Плавание на 100 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более	
			1.05	1.12

4.2.	Плавание на 100 м брассом (для вратарей)	мин, с	не более	
			1.25	1.32
4.3.	Плавание на 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				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.

	культуры и спортом			Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы

	деятельности, самоанализ обучающегося			спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической

				подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной

	как многокомпонентный процесс			тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий



