

Государственное бюджетное учреждение  
спортивная школа олимпийского резерва водных и других видов спорта  
Выборгского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ



Директор СПШОР

/Ныркова М.П

от « 9 » июля 2021 года

## Программа спортивной подготовки по виду спорта водное поло

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта водное поло, утвержденного приказом Минспорта России от 01.06.2021 г. № 389

### Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается

Этап высшего спортивного мастерства – не устанавливается

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## к программе спортивной подготовки по виду спорта водное поло

Программа спортивной подготовки по виду спорта водное поло (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта водное поло, утвержденного приказом Минспорта России от 01.06.2021 г. № 389, с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – ватерполистов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп этапа начальной подготовки НП, для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) Т(СС), групп этапа совершенствования спортивного мастерства ССМ, а также групп этапа высшего спортивного мастерства ВСМ.

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

### 1.1 Цели и задачи реализации программы

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе водного поло;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки по виду спорта «водное поло»;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга в поддержании здорового образа жизни.
- Основными задачами реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» являются:
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающие способности в спорте.

### 1.2 Планируемые результаты реализации программы

Результатом реализации Программы является:

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта "водное поло";

- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;

- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

#### **На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "водное поло";
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "водное поло";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

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

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "водное поло";
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

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

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;

- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

### 1.3 Срок реализации программы

Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку спортсменов, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в СШОР и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта.

### 1.4 Краткая характеристика вида спорта

Водное поло – командная спортивная игра с мячом на воде. Ведётся двумя командами по 7 человек (шесть в поле и один вратарь) на прямоугольной водной площадке размером 30 x 20 (при глубине 2 м), посередине (более коротких) сторон которой устанавливаются ворота шириной 3 м и высотой 0,9 м от уровня воды. Гости выступают в шапочках тёмного цвета, хозяева – в белых. При этом голкиперы надевают красные шапочки. Один из игроков команды является вратарём. Это единственный игрок команды, имеющий право брать мяч двумя руками и бить по нему кулаком. Вратарь в отличие от остальных игроков обязан постоянно быть на своей части поля.

Цель игры – возможно большее число раз забросить мяч в ворота противника и не пропустить мяч в свои ворота. Основу водного поло составляет умение спортсменов хорошо плавать, свободно владеть мячом, взаимодействовать с партнерами.

Игра включает в себя 4 периода. Длина каждого из них – восемь минут. На одну атаку команде дается полминуты. Если один из членов команды, которая владеет мячом, бросает мяч по воротам противника, то отсчёт времени на атаку начинается заново.

### Номер во всероссийском реестре видов спорта

*Таблица №1*

| № | Наименование вида спорта | Номер-код вида спорта | Наименование спортивной дисциплины | Номер –код спортивной дисциплины |
|---|--------------------------|-----------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| 1 | Водное поло              | 005 000 2611 я        | водное поло                        | 005 001 2611 я                   |

Система спортивной подготовки в водном поло должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1 Структура тренировочного процесса

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. Спортивная форма – это состояние наилучшей (оптимальной) готовности спортсмена к достижению наивысшего уровня технической, тактической и психологической готовности для него в данный период.

Процесс формирования спортивной формы условно делят на три фазы: первая – создание основы общего уровня подготовленности; вторая фаза характеризуется стабилизацией всех функций и систем организма спортсмена, третья фаза – временная утрата спортивной формы.

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

В **подготовительном периоде** (период фундаментальной подготовки) тренировка ватерполистов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных.

В подготовительном периоде необходимо решать следующие задачи:

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

Подготовительный период принято делить на два этапа:

- общеподготовительный этап – повышение уровня общей и специальной физической подготовленности спортсмена, повышение функционального уровня организма, совершенствование основных элементов техники водного поло и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивной подготовки;
- специально-подготовительный этап – решаются задачи совершенствования специальных физических качеств и навыков, освоение соревновательной техники и тактики. Тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Основными задачами **соревновательного периода** являются:

1. Совершенствование техники и тактики игровых ситуаций.
2. Приобретение опыта выступления в соревнованиях.
3. Приобретение и поддержание высокого уровня тренированности (спортивной формы).
4. Совершенствование волевых качеств.
5. Совершенствование и поддержание уровня общей и специальной физической подготовленности, достигнутой в подготовительном периоде.

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

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

Основная задача **переходного периода** – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего сезона или макроцикла, профилактическое лечение а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности ватерполиста к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годового цикла со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками.

#### **Типы и задачи мезоциклов**

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней.

Наиболее часто в тренировке ватерполистов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

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

Основной задачей **втягивающих мезоциклов** является постепенное подведение ватерполистов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше и в воде.

В **базовых мезоциклах** основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма ватерполиста, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками.

**Соревновательные мезоциклы** строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности ватерполистов, совершенствуются их технико-тактические возможности.

В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту силовых качеств и специальной выносливости.

### **2.2 Продолжительность этапов спортивной подготовки**

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта водное поло представлены в таблице в соответствии с ФССП по водному полу:

*Таблица №2*

| Этапы спортивной подготовки                        | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальная наполняемость групп (человек) |
|--|------------------------------------|---|---|
| Этап начальной подготовки                          | 3                                  | 8   | 12  |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                                  | 11  | 12  |

|   |                    |    |   |
|---|--------------------|----|---|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не устанавливается | 13 | 6 |
| Этап высшего спортивного мастерства           | не устанавливается | 14 | 4 |

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Возраст спортсменов на этапе ВСМ не ограничивается, результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

### 2.3 Требования к объёму тренировочного процесса

Таблица №3

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До двух лет  | Свыше двух лет |   |                                     |
| Количество часов в неделю    | 6                                  | 8          | 12   | 18             | 24  | 32                                  |
| Общее количество часов в год | 312                                | 416        | 624  | 936            | 1248  | 1664                                |

### Объем индивидуальной спортивной подготовки

Если для начинающих спортсменов на год занятий составляется на группу общий план тренировочной работы, то спортсменам этапа ССМ и ВСМ для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план – график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивное амплуа, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье. При составлении плана на группу или индивидуального плана, как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) Объём и интенсивность нагрузки.
- 2) Количество и характер упражнений.
- 3) Очередность выполнения упражнений.
- 4) Нагрузка в каждом упражнении.
- 5) Длительность и темп выполнения упражнений.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы

## **2.4 Режимы тренировочной работы**

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Многолетняя спортивная подготовка – это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2-х часов;
- на тренировочном этапе - 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4-х часов.

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

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного мероприятия (сбора); медико-восстановительные мероприятия; участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

### **Периоды отдыха**

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

Пассивный отдых. Прежде всего это ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется



дополнительно отдыхать 1-1.5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 минут).

**Активный отдых.** После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии не уменьшается.

## 2.5 Виды подготовки

**Общая физическая подготовка (ОФП)** - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на суше относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, в воде игры с мячом, прыжки в воду и т.д.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

**Техническая подготовка** - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

**Тактическая подготовка** - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников в создавшихся внешних условий.

**Теоретическая подготовка** - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

**Психологическая подготовка** - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

### Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта водное поло

Таблица №4

| Виды подготовки                       | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |                                     |
|---------------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|                                       | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                       | 1 год                              | Свыше года | До двух лет  | Свыше двух лет |   |                                     |
| Общая физическая подготовка (%)       | 44 - 56                            | 44 - 56    | 16 - 19  | 14 - 17        | 10 - 12                                       | 8 - 10                              |
| Специальная физическая подготовка (%) | 17 - 23                            | 17 - 23    | 17 - 23  | 15 - 23        | 18 - 25                                       | 19 - 25                             |
| Техническая подготовка (%)            | 11 - 15                            | 12 - 16    | 40 - 52  | 40 - 53        | 41 - 53                                       | 41 - 53                             |

|                                |         |         |         |         |         |         |
|--------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Теоретическая подготовка (%)   | 2 - 4   | 2 - 4   | 4 - 5   | 2 - 5   | 2 - 5   | 2 - 4   |
| Тактическая подготовка (%)     | 10 - 11 | 12 - 13 | 13 - 15 | 22 - 25 | 24 - 25 | 24 - 25 |
| Психологическая подготовка (%) | 2 - 4   | 2 - 4   | 4 - 6   | 2 - 5   | 2 - 5   | 3 - 5   |

## 2.6 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "водное поло"

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки ватерполиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки.

Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие ватерполиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке ватерполиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Таблица №5

| Виды соревнований (игр) | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |                                     |
|-------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|                         | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                         | До года                            | Свыше года | До двух лет  | Свыше двух лет |   |                                     |
| Контрольные             | -                                  | 1          | 1  | 2              | 2   | 2                                   |
| Отборочные              | -                                  | -          | 1  | 2              | 2   | 2                                   |
| Основные                | -                                  | 1          | 2  | 2              | 2   | 2                                   |
| Всего игр               | -                                  | 10         | 15   | 20             | 25  | 30                                  |

## 2.7 Перечень тренировочных мероприятий

Таблица №6

| № п/п  | Вид тренировочных мероприятий                                   | Предельная продолжительность мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) |  |   |                                     | Число участников тренировочного мероприятия                     |
|--|---|--|--|---|-------------------------------------|---|
|  |   | Этап начальной подготовки  | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |   |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |   |  |  |   |                                     |   |
| 1.1  | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | -  | -  | 18  | 21                                  | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |

|  |  |  |                                    |    |    |  |                                   |
|--|--|--|------------------------------------|----|----|--|-----------------------------------|
| 1.2                                      | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России  | -  | 14                                 | 18 | 18 |  |                                   |
| 1.3                                      | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям   | -  | 14                                 | 18 | 15 |  |                                   |
| 1.4                                      | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации  | -  | 14                                 | 14 | 18 |  |                                   |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия |  |  |                                    |    |    |  |                                   |
| 2.1                                      | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке   | -  | 14                                 | 18 | 14 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |                                   |
| 2.2                                      | Восстановительные тренировочные сборы  | -  | До 14 дней                         |    |    | Участники соревнований   |                                   |
| 2.3                                      | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования   | -  | До 5 дней, но не более 2 раз в год |    |    | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования                             |                                   |
| 2.4                                      | Тренировочные сборы в каникулярный период  | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год |                                    | -  | -  | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |                                   |
| 2.5                                      | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в организации, осуществляющие спортивную подготовку, а также образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | -  | До 60 дней                         |    |    | -  | В соответствии с правилами приема |

## 2.8 Годовой план спортивной подготовки

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

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

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

### Примерное распределение часов для этапа начальной подготовки 1 года

Таблица №7

| Виды подготовки<br>Кол-во часов в год |            | Периоды занятий |         |      |        |     |      |      |        |          |         |        |         |
|---------------------------------------|------------|-----------------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|
|                                       |            | январь          | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь |
| Общая физическая подготовка           | 159        | 13              | 12      | 15   | 13     | 15  | 13   | 13   | 13     | 13       | 13      | 13     | 13      |
| Специальная физическая подготовка     | 64         | 5               | 5       | 7    | 5      | 7   | 5    | 5    | 5      | 5        | 5       | 5      | 5       |
| Техническая подготовка                | 40         | 3               | 3       | 5    | 3      | 5   | 3    | 3    | 3      | 3        | 3       | 3      | 3       |
| Теоретическая подготовка              | 9          | 0               | 1       | 0    | 1      | 0   | 1    | 1    | 1      | 1        | 1       | 1      | 1       |
| Тактическая подготовка                | 32         | 5               | 3       | 1    | 1      | 1   | 3    | 3    | 3      | 3        | 3       | 3      | 3       |
| Психологическая подготовка            | 8          | 0               | 0       | 0    | 1      | 0   | 1    | 1    | 1      | 1        | 1       | 1      | 1       |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>                    | <b>312</b> | 26              | 24      | 28   | 24     | 28  | 26   | 26   | 26     | 26       | 26      | 26     | 26      |

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

## 2.9 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

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

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 районном врачебно-физкультурном диспансере.

Организация 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.

## **Планы применения восстановительных средств**

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

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

### **Педагогические средства восстановления:**

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

### **Психологические средства восстановления:**

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

### **Гигиенические средства:**

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

### **Физиотерапевтические средства:**

- душ: теплый (успокаивающий) при темп. 36 - 38 градусов.
- и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани – 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж;

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе

тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

## **2.11 Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

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

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУС АДА;

**Спортсмен должен знать следующие нормативные документы:**

1. Международный стандарт ВАДА по тестированию.
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список».
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»

**Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:**

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

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

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

### План антидопинговых мероприятий

*Таблица №8*

| Спортсмены                       | Вид программы   | Тема                            | Ответственный за проведение мероприятия               | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия  |
|----------------------------------|---|---------------------------------|---|------------------|---|
| <b>Этап начальной подготовки</b> | 1.Веселые старты  | «Честная игра»                  | Тренер  | 1-2 раза в год   | Пример программы мероприятия (приложение №1)<br>Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео  |
|                                  | 2.Теоретическое занятие   | «Ценности спорта. Честная игра» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | 1 раз в год      | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе   |
|                                  | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |                                 | Тренер  | 1 раз в месяц    | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания. Сервис по проверке препаратов на сайте «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2). |



|   |   |  |  |                |  |
|---|---|--|--|----------------|--|
|   | 4. Антидопинговая викторина                     | «Играй честно»   | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению  | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.   |
|   | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup> |  | Спортсмен  | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>   |
|   | 6. Родительское собрание                        | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»   | Тренер   | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |
|   | 7. Семинар для тренеров                         | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе  |
| <b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b> | 1. Веселые старты                               | «Честная игра»   | Тренер   | 1-2 раза в год | Пример программы мероприятия (приложение №1)<br>Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.   |
|   | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>2</sup> |  | Спортсмен  | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>   |
|   | 3. Антидопинговая викторина                     | «Играй честно»   | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению  | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.   |
|   | 4. Семинар для спортсменов и тренеров           | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Проверка лекарственных средств»   | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе  |

|   |                                   |  |  |                |  |
|---|-----------------------------------|--|--|----------------|--|
|   | 5.Родительское собрание           | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»   | Тренер   | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |
| <b>Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства</b> | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Спортсмен  | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>   |
|   | 2.Семинар                         | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Процедура допинг-контроля»<br>«Подача запроса на ТИ»<br>«Система АДАМС» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе  |

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

#### **Определения терминов**

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

**Антидопинговая организация** – ВАДА или подписавшая сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. В частности, антидопинговыми организациями являются международный олимпийский комитет, международный паралимпийский комитет, другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят тестирование на своих спортивных мероприятиях, международные федерации и национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** – Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель

Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в запрещенном списке.

**Запрещенный список** – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

*Приложение №1*

### **Пример программы мероприятия «Веселые старты»**

#### **Целевая аудитория:**

- спортсмены этапа начальной подготовки.

#### **Цель:**

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры;
- формирование “нулевой терпимости к допингу”

#### **План реализации:**

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

#### **Темы:**

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

## 1. Равенство и справедливость

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

## 2 Вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- • какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- • что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

## 2. Роль правил в спорте

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

## 3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо пробежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

---

\* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

#### 4 Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт!”.

*Приложение №2*

#### Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

##### Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

##### Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

##### Обязательные темы:

#### 1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

#### 2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев:
  - наносит вред здоровью спортсмена;
  - противоречит духу спорта;
  - улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

#### 3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

#### 4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

#### 5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);

- ретроактивное разрешение на ТИ.

## Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- *знакомство с онлайн-курсом [rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net);*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

### Рекомендованные источники:

- Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)
- Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021
- Запрещенный список (актуальная версия)
- Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021)

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта водное поло;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта водное поло;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

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

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий.**

Обеспечение безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку и предупреждение травм при поведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы. Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через администраторов бассейна по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

Также тренер обеспечивает организованный выход спортивной группы из душевой в помещение чаши бассейна и своевременный выход учащихся из помещения чаши бассейна в душевые, инструктор по физической культуре организует выход из душевых в раздевалки. Выход занимающихся из помещения чаши бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

- тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна;
- ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности (при обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды);
- при наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие;
- тренер должен внимательно наблюдать за всеми занимающимися, находящимися в воде;
- при первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды;
- нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

#### **Общие требования безопасности.**

1. К занятиям в бассейне допускаются спортсмены, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
2. При нахождении в бассейне спортсмены обязаны соблюдать правила поведения для занимающихся.
3. График проведения занятий в бассейне определяется расписанием занятий, утвержденным директором Учреждения.
4. Спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
5. Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.

### **Требования безопасности перед началом занятий:**

1. Изучить содержание ТБ.
2. С разрешения тренера пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.
3. Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).
4. Надеть купальный костюм и шапочку.
5. Осторожно войти в помещение бассейна.
6. С разрешения тренера войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.
7. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

1. При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.
2. Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.
3. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
4. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.
5. При получении травмы сообщить об этом тренеру, проводящему занятия. При необходимости и возможности помочь тренеру, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

### **Требования безопасности по окончании занятий:**

1. С разрешения тренера выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.
2. Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.
3. С разрешения тренера, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна.
4. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера, проводящего занятия.

**Температура воды в бассейнах должна иметь следующие значения**

*Таблица №9*

| <b>Вид бассейна (назначение)</b> | <b>Температура воды</b> |
|----------------------------------|-------------------------|
| Спортивный                       | 24 - 28                 |
| Оздоровительный                  | 26 - 29                 |
| Учебные для детей до 7 лет       | 30 - 32                 |
| Учебные для детей старше 7 лет   | 29 - 30                 |

### **Принципы и подходы к методической основе тренировочного процесса**

1. Направленность на максимально возможные достижения.  
Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.
2. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.  
Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных



программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3. Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4. Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5. Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6. Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7. Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

### Влияние физических качеств на результативность

Таблица №10

| Физические качества | Уровень влияния |
|---------------------|-----------------|
| Быстрота            | 3               |
| Сила                | 3               |
| Выносливость        | 2               |
| Координация         | 2               |
| Гибкость            | 1               |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

## 3.2 Планы-конспекты

Приложение 4

**Тренер:** Ф.И.О.

**Группа:** НП-2

**Продолжительность занятия:** 90 минут.

**Место и дата проведения:** плавательный бассейн 25 метров.

**Инвентарь:** мячи, свисток.

**Тема занятия:** Изучение техники ведения мяча со сменной направления.

**Задачи занятия:**

- 1) Провести работу по изучению плаванию видом треджен, руки кроль ноги брасс.
- 2) Изучить технику ведения мяча, плавание треджен с мячом.
- 3) Изучить технику ведения мяча со сменой направления.
- 4) Развивать координацию движений.

| Часть занятия                 | Частные задачи                                  | Содержание материала                     | Дозировка | Методические указания   |
|-------------------------------|---|--|-----------|---|
| Подготовительная часть (суша) | Подготовка занимающихся к предстоящему занятию. | 1) Вход в раздевалку, переодевание.      | 5 мин     | Проверка у занимающихся плавательных принадлежностей.   |
|                               |   | 2) Построение, проверка занимающихся.    | 2 мин     |   |
|                               |   | 3) Ознакомление с темой и целью занятия. | 2 мин     | Напоминание о правильном поведении на занятии   |
|                               |   | 4) ОРУ                                   | 18 мин    | Общеразвивающие упражнения, имитационные упражнения, рук-кроль на груди   |
|                               |   | 5) Прием душа.                           | 8 мин     |   |
| Основная часть (вода)         | Изучение техники плавания видом треджен.        | 1) Треджен                               | 5 мин     | Изучаем технику треджена:<br>- работа рук кролем<br>- ноги брасс<br>- голова поднята над водой<br>Главная ошибка – опущенная голова во время плавания. Следить за правильным выполнением упражнения, шея должна находиться в напряженном состоянии. Ноги работают одновременно На каждый гребок – жим ногами брассом.   |
|                               |   | 2) Треджен на спине                      | 7 мин     | Изучаем технику треджена на спине:<br>- руки работают кролем (пронос через стороны)<br>-ноги брасс<br>- голова поднята, смотрит против направления движения. Следить за правильным выполнением упражнения, шея должна находиться в напряженном состоянии. Ноги работают одновременно. На каждый гребок руками – жим ногами брассом. Обратить внимание на технику проноса рук, руки работают параллельно воде. |

|                                    |  |   |                               |   |
|------------------------------------|--|---|-------------------------------|---|
|                                    | Ведение мяча – плавание треджен, нога работают одновременно.         | 3) 8 раз по 25 метров<br>Интенсивность: 30-40 сек<br><br>Каждый отрезок начинаем после полного восстановления | 8 мин                         | Мяч перед лицом, голова поднята, руки работают кролем, ноги брассом одновременно. На каждый гребок руки – один жим брассом. Голову в воду не опускать, взгляд прямо. Следить за правильным выполнением упражнения.  |
|                                    | Ведение мяча – плавание треджен, нога работают попеременно.          | 4) 8 раз по 25 метров<br>Интенсивность: 30-40 сек   | 10 мин                        | Мяч перед лицом, голова поднята, руки работают кролем, ноги брассом попеременно, непрерывная работа ног брассом, попеременно из расчета: один цикл руками, один цикл ногами. Голову в воду не опускать, смотреть прямо перед собой. Следить за правильным выполнением упражнения. |
|                                    | Ведение мяча – плавание треджен на груди, ноги работают попеременно. | 5) 4 раз по 25 метров<br>Интенсивность: 30-40 сек   | 6 мин                         | Мяч перед лицом, положение тела – полусидя в воде, голова поднята, руки работают кролем на спине, ноги брассом попеременно. Непрерывная работа ног брассом попеременно из расчета один цикл руками – один цикл ногами. Самостоятельно каждые два цикла меня направление движения. |
|                                    | Контрольное ведение мяча по одному.                                  | 6) 2 раза по 50 метров  | 5 мин                         | Посмотреть на каждого занимающегося, на контрольном отрезке 50 метров. Оценить работу, разобрать ошибки.  |
|                                    | Контрольное ведение мяча по одному со сменой направления             | 7) 50 метров  | 2 мин                         |   |
|                                    | Заключительная часть   | Завершение тренировочного занятия.  | 1) Выход занимающихся из воды | 2 мин   |
| 2) Построение                      |  |   | 2 мин                         | Обязательное построение в шлепках, уборка инвентаря.  |
| 3) Подведение итогов занятия       |  |   | 3 мин                         | Указать на ошибки.  |
| 4) Душ, переодевание в раздевалке. |  |   | 4 мин                         | Напомнить правила техники безопасности, поведение в душе и раздевалке.  |

Приложение 5

Тренер: Ф.И.О.

Группа: Т(СС)-1

Продолжительность занятия: 90 минут.

**Место и дата проведения:** плавательный бассейн 25 метров.

**Инвентарь:** мячи, свисток.

**Тема занятия:** совершенствовать элементы игры в водное поло.

**Задачи занятия:**

1. Совершенствовать технику передвижения в воде.
2. Закрепить технику ведения мяча, умение выполнять специальные приемы игрового плавания.
3. Развивать у обучающихся находчивость, сообразительность, инициативу, умение взаимодействовать в команде.
4. Повышать функциональные возможности организма, способствовать закаливанию организма, развитию дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

| Часть занятия                          | Частные задачи   | Содержание материала   | Дозировка | Методические указания  |
|--|--|--|-----------|--|
| Подготовительная часть (суша) – 15 мин | Подготовка занимающихся к предстоящему занятию.  | Построение, сообщение задач урока.   | 1 мин     | Проверка у занимающихся плавательных принадлежностей.  |
|  |  | И.п. – стойка, руки вверх.<br>1-8 – круговые движения руками вперед,<br>1-8 – круговые движения руками назад.                            | 4 раза    | Руки держать прямыми   |
|  |  | И.п. – стойка, ноги врозь.<br>1-8 – наклоны вперед.  | 4 раза    | Колени не сгибать, касаться пола ладонями.   |
|  |  | И.п. – присед на левой ноге, правая нога в сторону.<br>1-2 – перенос тяжести тела с правой ноги на левую.<br>3-4 – тоже в другую сторону | 4 раза    | Таз держать ближе к полу, ногу выпрямлять полностью.   |
|  |  | И.п. – руки к плечам.<br>- круговые движения локтями вперед  | 16 раз    | Большая амплитуда движений.  |
|  |  | И.п. – наклон вперед, правая рука вверх, левая вдоль туловища.<br>- имитация движений рук кролем на груди.                               | 16 раз    | Руки прямые  |
|  |  | И.п. – стойка, правая рука вверх, левая вдоль туловища.<br>- имитация движений рук кролем на спине                                       | 16 раз    | Большая амплитуда движений.  |
|  | Сомкнуться вправо, сесть на бортик, ноги опустить в воду, аккуратно спуститься в бассейн.          |  |           |  |
| Основная часть (вода) – 55 мин         | Совершенствование способов передвижения в воде.<br>Повышение функциональных возможностей организма | Ватерпольный кроль на груди.   | 4*25 м    | Высокое положение головы.  |
|  |  | Ватерпольный кроль на спине.   | 4*25 м    | Высокое положение головы.  |
|  |  | Переход с кроля на груди к кролю на спине и обратно.   | 50 м      | По свистку переход с одного способа плавания на другой.<br>При входе руки в воду поворот тела вокруг продольной оси на 180°.                 |
|  |  | Руки кроль, ноги брасс   | 50 м      | Плыть, согласовывая гребковые движения руками кролем, с толчковыми движениями ногами.<br>Положение тела на воде сходно с ватерпольным кролем |

|                               |   |                        |  |   |
|-------------------------------|---|------------------------|--|---|
|                               | Закрепление умения выполнять специальные приемы игрового плавания.  | Плавание на месте.     | 3* 30 сек  | Руки – поддерживающие движения с небольшой амплитудой, ноги – попеременные движения брассом.  |
|                               |   | «Ходьба в воде»        | 3* 30 сек  | С небольшим продвижением вперед, назад, влево, вправо.  |
|                               |   | Выпрыгивание.          | 12 раз   | Из горизонтального положения энергичное движение одновременно двумя руками и ногами. С имитацией перехвата мяча двумя, одной рукой влево, вправо. |
|                               | Доплыть до середины бассейна, выполнить поворот в движении, плыть обратно.                                  | Поворот в движении.    | 10*10 м  | Выделяем фазы: остановка, группировка, вращение, разгруппировка, старт. Выполнять поворот слитно, одна фаза неразрывно связана с другой.          |
|                               | По свистку – остановка в положение «плавание на месте».   | Плавание с остановкой. | 50 м   | На дно бассейна не вставать.  |
|                               | Закрепление техники ведения мяча  | Ведение мяча.          | 6*25 м   | Ватерпольным кролем, мяч перед лицом.   |
|                               | Развивать у обучающихся находчивость, сообразительность, инициативу, умение взаимодействовать в коллективе. | Учебная игра.          | Два периода по 5 мин.<br>По упрощенным правилам. | Использовать передвижения и специальные приемы игрового плавания.   |
| Заключительная часть – 20 мин | Постепенное снижение нагрузки.  | Брасс на спине         | 4*25 м   | Плыть на скольжение   |
|                               | Выход из воды, подведение итогов.   |                        | 5 мин  | Напомнить правила техники безопасности.   |

### 3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Спортсмены, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований, согласно положению (регламенту) соревнований.

Участие в видах соревновательной программы предполагает соответствие плану спортивной подготовки, прохождение предварительного соревновательного отбора, наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

### **3.4 Рекомендации по организации научно-методического обеспечения**

Непременным условием завоевания и сохранения высоких результатов на международной спортивной арене является процесс совершенствования методики подготовки спортсменов высшей квалификации к основным соревнованиям тренировочного цикла.

Анализ научно-методической литературы показывает, что значительное внимание в теории и практике тренировки уделяется вопросам оптимизации методики подготовки, которые решаются экспериментальными исследованиями, с применением тех или иных методов контроля за отдельными сторонами подготовленности спортсменов, образующими систему обследований. Таким образом, одним из слагаемых достижения высокого спортивного результата выступления сборных команд России на основных соревнованиях тренировочного цикла является научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов.

Научно-методическое обеспечение (НМО) - это комплексная система деятельности ученых и специалистов различного профиля, обеспечивающих разработку, внедрение, комплексный контроль и практическую реализацию результатов научных исследований в процессе подготовки высококвалифицированных спортсменов и ближайшего резерва. Понятие «научно-методическое обеспечение» включает в себя проведение конкретных видов обследования спортсменов - обследование соревновательной деятельности (ОСД), этапное комплексное обследование (ЭКО), текущее обследование (ТО) и углубленное комплексное обследование (УКО).

Современные компьютерные технологии позволяют во много раз повысить скорость и эффективность решения управленческих задач, в том числе:

- поиска и хранения информации;
- планирования и проведения тренировок и соревнований, включая прогноз спортивных результатов;
- диагностики состояния здоровья и уровня тренированности;
- спортивной селекции (отбора перспективных спортсменов и комплектования команд);
- подготовку кадров;
- научно-исследовательской работы.

Анализ результатов выступления сборных команд России на крупнейших соревнованиях последних лет показал, что в основе низкой надежности и результативности российских спортсменов, среди многих социальных причин, лежат и проблемы организации научно-методического сопровождения олимпийской подготовки спортсменов высокого класса. Поэтому поиск новых, современных форм организации работы научных групп при сборных командах России является одной из основных составляющих общей системы олимпийской подготовки российских спортсменов.

Организация научно-методического сопровождения подготовки сборных команд всех возрастных групп позволит оптимизировать и стратегические задачи централизованной подготовки сборных команд к основным стартам годичного цикла. Из опыта работы комплексных научных групп известно, что на первом этапе централизованной подготовки к соревнованиям многие спортсмены не могут полностью справиться с программой подготовки и главным тренерам приходится «смягчать» тренировочные режимы, а иногда и полностью освобождать спортсмена от интенсивных тренировок. Причины этого, как правило, кроются в различиях домашней подготовки и жесткой целевой направленности предсоревновательного тренировочного процесса, ограниченного также и во временном аспекте.

С самого начала занятий в группах начальной подготовки подростки должны приучаться к крепкой дисциплине. Дисциплина необходима не только для воспитания подростков, но и для достижения максимальной эффективности в работе. Большое значение в этом случае имеет построение занимающихся перед каждой тренировкой для постановки им задач и подведение итогов после тренировки. Кроме того, практика показывает, что слабым местом в воспитательной работе является поведение ребят в раздевалках и душевых. Лишь многолетний и постоянный контроль над этим со стороны тренера приносит здесь эффект, нормальные взаимоотношения с обслуживающим персоналом и администрацией бассейна.

Исключительно важное значение имеет борьба за высокую посещаемость тренировок, занимающимися спортсменами. В первую очередь она основана на знании тренером подростка, контакте его с родителями и школой. Сами тренировки должны быть построены интересно и разнообразно, отношения между тренером и администрацией должны быть корректными. В этом случае тренер вырастает для подростка в авторитетного учителя, и он будет стремиться быть на каждой тренировке. Отстранение от посещения тренировки должно быть крайней мерой наказания и к нему нужно прибегать лишь в редких случаях.

Воспитание подростка вернее всего будет осуществляться, в первую очередь, на тренировке во время работы в коллективе. Если тренер будет заодно с родителями и педагогами в школе в требованиях хорошей учебы у подростков – это наверняка поможет ему в работе. Соответственно и он найдет у них отклик в их отношении к своему труду.

### **Воспитание команды (создание коллектива)**

Воспитание настоящего спортсмена из юноши или девушки можно только в коллективе. Таким коллективом и будет являться та команда, в которой он будет тренироваться с детских лет. Уже с самых первых дней тренировок новичков в группе водного поло тренер может наблюдать, как завязываются товарищеские отношения между подростками, появляются среди них «лидеры и ведомые» и т.д. – одним словом, зачатки коллектива. Но по-настоящему коллектив начинает образовываться лишь тогда, когда у всех подростков появляется общая цель – победа над соперником. Поэтому имеет смысл не откладывать в долгий ящик участие спортсменов в товарищеских играх по водному поло. Не для достижения результата, конечно, а для того, чтобы у занимающихся сформировался бы устойчивый интерес, общая цель в совместных тренировках и играх. Как нигде, в играх отчетливо проявляются положительные и отрицательные черты характера ребят. Именно в команде, опираясь на коллектив и можно продуктивно вести воспитательную и морально-волевою подготовку.

Тренер, работающий с юношеской командой, должен помнить, что главной целью его работы является не выигрыш его командой каких-либо соревнований (хотя это очень важно, т.к. без этого не воспитать волевого спортсмена) и не создание коллектива игроков (который распадется через несколько лет), а поиск и воспитание высококлассных спортсменов, что и необходимо делать в коллективе и через коллектив. Одним из краеугольных камней моральной стороны спорта является конкуренция спортсменов, команд в борьбе за победу. Поэтому необходимо развивать у ватерполистов черты лидерства, смелости брать на себя ответственность в любые решающие эпизоды игры. С другой стороны, водное поло – коллективная спортивная игра, и команда, составленная из одних индивидуальностей, желающих выделиться и не желающих подчинить свои интересы интересам коллектива, не сможет успешно выступать в соревнованиях. Именно сочетание сильных индивидуальных черт характера с любовью к коллективной игре, вкусу сыграть на партнера и должно составлять основу спортивной стороны психики молодого ватерполиста.

В одинаковой степени в коллективе, руководимом опытным тренером, будет цениться и гол, явившийся плодом индивидуальных действий спортсмена, и пас, выданный им из трудного положения, и перехват уплывшего от товарища соперника, и надежная опека сильного нападающего команды соперника. От робкого в действиях подростка можно добиться решительности в игре в ответственных эпизодах говоря ему: «Команда затратила много сил, создала голевой момент, и ты не имеешь права уходить от ответственности за производство

броска, иначе все усилия всех пойдут напрасно». Трудно бывает с индивидуально технически сильным молодым ватерполистом, который любит забивать голы, не обращая внимания на находящиеся в лучшем положении партнеры. Можно, конечно, «сломать» его, но тогда он может лишиться своего очень ценного качества – жажды забить гол. Значительно лучше – постепенно привить ему вкус к коллективной игре путем похвал за хороший пас партнеру, за попытки играть комбинационно. Примеры лучших ватерполистов доказывают возможность сочетания таких качеств, как высочайшее индивидуальное спортивное мастерство и мировое его признание с замечательным комбинационным даром игры вместе с партнерами.

### **Воспитание трудовой дисциплины**

Законы спортивных игр, в частности водного поло, таковы, что тактически грамотная и дисциплинированная команда при прочих равных условиях всегда будет иметь преимущество над командой, где нет жесткого выполнения игровой дисциплины. Под игровой дисциплиной понимается неуклонное выполнение в игре тактической установки всеми игроками команды. Конечно, для достижения успеха важно, чтобы установка на игру была правильной, это – уже вопрос тактики. Но, во всяком случае, выводы даже из неправильной установки на игру тренер сможет сделать лишь в том случае, если эта установка была полностью выполнена. Лишь только тогда тренер будет знать, в чем он ошибся, а в чем он был прав. Не следует превращать установку на игру в обширный план с множеством пунктов, которые надо будет выполнить во время игры, с перечислением многочисленных игровых эпизодов и тем, как в них нужно действовать. Все равно психика спортсменов не сможет воспринять и «переварить» сразу такое множество информации. Всем этим нужно заниматься на тренировках и теоретических занятиях. Установка должна состоять из нескольких главных пунктов: как играть в обороне, в нападении, о персональном разборе игроков команды противника, их особенностях, об игре в численном неравенстве, об игре в контратаке. Главное внимание надо сосредоточить на том, чтобы добиться выполнения этой установки. Для этого тренером должны применяться все доступные ему способы психического воздействия на спортсменов.

Центральная нервная система спортсменов во время проведения установки на игру должна находиться в оптимальной степени возбудимости. Установка на игру должна проводиться за 2-3 часа до игры, когда, с одной стороны, предигровое возбуждение еще не будет мешать спортсменам воспринимать установку, а с другой стороны – она не будет ими забыта. Полезно перед самой игрой на 1-2 минуты собрать спортсменов и в 2-3 слова напомнить им установку. Во время перерывов и тайм-аутов в игре нужно сосредоточить внимание спортсменов на выполнении ими установки или на ее изменении, а не на разборе отдельных игровых эпизодов, которые уже случились в процессе игры. Эти моменты должны быть рассмотрены на разборе игры.

### **Воспитание бойцовских качеств у спортсменов**

Спортивные игры, в частности водное поло, требуют от спортсменов таких боевых качеств как мужество, смелость, агрессивность. В условиях постоянного единоборства команд и спортсменов в водном поло большое значение имеет способность подавить свои отрицательные эмоции и максимально проявить положительные.

В юношескую команду приходят ребята с разным уровнем развития качеств смелости и мужества. Ошибочно мнение, что эти качества нельзя воспитать путем тренировки. Если подросток любит заниматься спортом, то у тренера всегда есть возможность воспитать у него необходимые для успешного выступления в составе команды качества психики. Для этого нужно разобраться в корнях отрицательных (робость, нерешительность, боязнь брать на себя ответственность) черт характера подростка и постепенно помочь ему от них избавиться.

Смелость воспитывается, как и все другие качества, упражнениями. Прыжки с вышки, занятия на гимнастических снарядах, овладение техникой игры, тренировки и выступления в команде дают подростку уверенность в своих силах, а с ней и смелость. Мужество воспитывается способностью стойко переносить нагрузки, боль во время тренировок и в соревнованиях во имя победы команды. Качество агрессивности, т.е. сознательного морального и физического



давления на соперника во время игры, воспитывается тренером на установках, в личных беседах со спортсменами путем объяснения ему необходимости навязывания противнику своей инициативы, воли, борьбы характеров. Важно, чтобы черты агрессивности, проявляемые в игре и необходимые там, оставались на игровом поле и не переносились в жизнь спортсмена в коллективе.

## **4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ**

### **4.1 Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки**

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

На этап НП зачисляются лица, желающие заниматься спортом, сдавшие успешно нормативы и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Зачисление занимающихся в группы начальной подготовки СШОР производится по письменному заявлению родителей или официальных представителей ребенка.

Рекомендуется комплектовать группы НП детьми примерно равного уровня подготовленности, создавая отдельные группы для не умеющих плавать (при наличии условий для начального овладения способами плавания), умеющих держаться на воде, знакомых с азами спортивного плавания. Следует учитывать, что период спортивной подготовки в группах НП является важным этапом отбора спортивно одаренных детей для их последующей многолетней спортивной подготовки в СШОР.

Спортивный отбор должен предусматривать проверку состояния здоровья, уровня физического развития и биологического возраста ребенка. При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей (за исключением состояния здоровья, личностных качеств и двигательной одаренности) не является противопоказанием к отбору, если эти не совсем благоприятные признаки могут быть компенсированы высоким уровнем развития других определяющих качеств. Например, средний рост или низкие показатели динамометрии могут быть компенсированы высокой двигательной одаренностью, «моторностью», экономичностью движений, выносливостью, хорошей ориентацией в пространстве и т.д.

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

*Таблица №11*

| №  | Упражнения  | Единица измерения | Норматив       |                 |
|--|---|-------------------|----------------|-----------------|
|  |   |                   | мальчики/юноши | девочки/девушки |
| <b>1. Нормативы ОФП для возрастной группы 8 лет</b>    |   |                   |                |                 |
| 1.1  | Бег на 30 м   | с                 | не более       |                 |
|  |   |                   | 6,9            | 7,1             |
| 1.2  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | кол-во раз        | не менее       |                 |
|  |   |                   | 7              | 4               |
| 1.3  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее       |                 |
|  |   |                   | +1             | +3              |
| 1.4  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее       |                 |
|  |   |                   | 110            | 105             |
| <b>2. Нормативы ОФП для возрастной группы 9-10 лет</b> |   |                   |                |                 |
| 2.1  | Бег на 30 м   | с                 | не более       |                 |
|  |   |                   | 5,9            | 6,0             |
| 2.2  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | кол-во раз        | не менее       |                 |
|  |   |                   | 10             | 5               |
| 2.3  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее       |                 |
|  |   |                   | +2             | +3              |

|  |   |    |                   |     |
|--|---|----|-------------------|-----|
| 2.4  | Челночный бег 3*10                          | с  | не более          |     |
|  |   |    | 9,6               | 9,9 |
| 2.5  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее          |     |
|  |   |    | 130               | 120 |
| 3. Нормативы СФП для всех возрастных групп |   |    |                   |     |
| 3.1  | Плавание 25 м                               | -  | без учета времени |     |

Тренировочные группы (ТГ) формируются из здоровых и практически здоровых занимающихся, проявивших способности к избранному виду спорта, прошедших необходимую спортивную подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовкам.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе**

*Таблица №12*

| №  | Упражнения  | Единица измерения                  | Норматив       |                 |
|--|---|------------------------------------|----------------|-----------------|
|  |   |                                    | мальчики/юноши | девочки/девушки |
| 1. Нормативы ОФП для возрастной группы 11-12 лет |   |                                    |                |                 |
| 1.1  | Бег на 30 м   | с                                  | не более       |                 |
|  |   |                                    | 5,5            | 5,8             |
| 1.2  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | кол-во раз                         | не менее       |                 |
|  |   |                                    | 18             | 9               |
| 1.3  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                             | см                                 | не менее       |                 |
|  |   |                                    | +5             | +6              |
| 1.4  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см                                 | не менее       |                 |
|  |   |                                    | 160            | 145             |
| 2. Нормативы ОФП для возрастной группы 13-15     |   |                                    |                |                 |
| 2.1  | Бег на 60 м   | с                                  | не более       |                 |
|  |   |                                    | 9,2            | 10,4            |
| 2.2  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | кол-во 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)   | кол-во раз                         | не менее       |                 |
|  |   |                                    | 39             | 34              |
| 3. Нормативы СФП для всех возрастных групп       |   |                                    |                |                 |
| 3.1  | Челночный бег 2*15 с высокого старта  | с                                  | не более       |                 |
|  |   |                                    | 7,2            | 7,3             |
| 3.2  | Плавание 100 м вольным стилем (для полевых игроков)   | мин                                | не более       |                 |
|  |   |                                    | 1,40           | 1,50            |
| 3.3  | Плавание 100 м вольным стилем (для вратаря)   | мин                                | не более       |                 |
|  |   |                                    | 2,05           | 2,15            |
| 3.4  | Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы | м                                  | не менее       |                 |
|  |   |                                    | 4              | 3               |
| 3.5  | Техническое мастерство  | обязательная техническая программа |                |                 |
| 3.6  | Плавание 100 м брассом (для вратаря)  | мин                                | не более       |                 |
|  |   |                                    | 1,46           | 2,05            |
| 3.7  | Бросок мяча в стену и приём с расстояния 2 метра (за 30 сек)  | кол-во раз                         | 22             | 20              |
| 3.8  | Основной бросок мяча с места на дальность   | м                                  | 14             | 10              |

|     |  |   |          |      |
|-----|--|---|----------|------|
| 3.9 | Ведения мяча 25 метров ватерпольным кролем, старт с воды | с | не более |      |
|     |  |   | 21,0     | 23,0 |

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших норматив I спортивного разряда по водному поло. Перевод по годам спортивной подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в  
группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "водное  
поло"**

*Таблица №13*

| N<br>п/п  | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив          |                     |
|---|---|----------------------|-------------------|---------------------|
|   |   |                      | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>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 100 м вольным стилем (для полевых игроков)   | мин, с                             | не более |      |
|      |   |                                    | 1,10     | 1,17 |
| 4.2. | Плавание 100 м брассом (для вратарей)   |                                    | не более |      |
|      |   |                                    | 1,33     | 1,40 |
| 4.3. | Плавание 400 м вольным стилем (для полевых игроков)   | мин, с                             | не более |      |
|      |   |                                    | 5,23     | 5,45 |
| 4.4. | Исходное положение - сидя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы | м                                  | не менее |      |
|      |   |                                    | 5,5      | 4    |
| 4.5. | Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа |          |      |

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и выполнивших норматив мастера спорта по водному поло. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в  
группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "водное поло"**

*Таблица №14*

| N<br>п/п  | Упражнения  | Единица измерения | Норматив          |                     |
|---|---|-------------------|-------------------|---------------------|
|   |   |                   | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>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 100 м вольным стилем (для полевых игроков)   | мин, с                             | не более |      |
|   |   |                                    | 1,05     | 1,12 |
| 4.2.  | Плавание 100 м брассом (для вратарей)   |                                    | не более |      |
|   |   |                                    | 1,25     | 1,32 |
| 4.3.  | Плавание 400 м вольным стилем (для полевых игроков)   | мин, с                             | не более |      |
|   |   |                                    | 4,55     | 5,20 |
| 4.4.  | Исходное положение - стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы | м                                  | не менее |      |
|   |   |                                    | 8        | 5    |
| 4.5.  | Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа |          |      |

#### **4.2 Требования к лицам, принимающим участие в спортивных соревнованиях, предусмотренных в реализуемой программой спортивной подготовки**

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется СШОР «ВоВиС» на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Спортсмены, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований, согласно положению (регламенту) соревнований.

Участие в видах соревновательной программы предполагает соответствие плану спортивной подготовки, прохождение предварительного соревновательного отбора, наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

#### **Требования к условию реализации программ спортивной подготовки**

##### **Требование к кадрам**

Требование к кадрам организации, осуществляющей спортивную подготовку: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, определенным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 №191Н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер», в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года (или имеющей спортивное звание мастера спорта международного класса или мастера спорта РФ);
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет;
- количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе ежегодного плана госзаказа, тарификации тренерского состава, режима работы с группами различной спортивной подготовленности;

##### **Требования к материально-технической базе**

Реализация Программы выдвигает требования к материально-технической базе инфраструктуре организации, осуществляющих спортивную подготовку, и условиями:

- наличие плавательного бассейна 50 метров;
- наличие тренировочных спортивных залов;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.09.2010 №613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### **4.3 Контроль за спортивной подготовленностью спортсменов**

В системе подготовки спортсменов текущий контроль имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом.

Содержание текущего контроля включает:

- учет соревновательной деятельности;
- учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- оценку спортсменов по параметрам физической функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных их критериев.

Организационно-методическая концепция текущего контроля в подготовке юных спортсменов основывается на следующих принципах:

- комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень относительно лабильных показателей физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности спортсменов;
- совершенствование годовых циклов подготовки с четким определением периодов, этапов, мезо – и микроциклов с конкретно решаемыми в них задачами и, в связи с этим, сроками методами текущего контроля;
- строгий учет параметров тренировочных нагрузок, а также результатов соревнований с целью оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности юных спортсменов.

Разработка методов текущего контроля в подготовке квалифицированных юных спортсменов сводится к основным положениям:

- унификация методов текущего контроля юных спортсменов на основе преемственности с высшим спортивным мастерством;
- методы текущего контроля применительно к управлению подготовкой юных квалифицированных спортсменов должны разрабатываться в двух направлениях:
  - a. Оценка показателей, являющихся базисными для спортивного совершенствования;
  - b. Оценка, характеризующая уровень специальной подготовленности на информативных показателях функционального состояния спортсменов с помощью которой осуществляется управление тренировочным процессом.

Непременным условием при этом является разработка критериев функционального состояния ведущих систем организма, определяющих высокую работоспособность спортсменов с учетом их возраста и вида спортивной деятельности.

В качестве основополагающих положений при определении нормативных показателей в юношеском спорте должны приняты следующие:

- ориентация на требования высшего спортивного мастерства;
- установка на принципы соразмерности в развитии основных функциональных качеств и сторон мастерства;
- учет характерных особенностей соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Содержание комплексного текущего контроля включает обследование соревновательной деятельности, диагностику здоровья, определение функционального состояния юных спортсменов, работоспособности, уровня развития общих и специальных физических качеств, а также технико-тактического мастерства.

В комплексном контроле определяющее значение имеют врачебные методы. Главная особенность врачебного обследования спортсмена – изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособленность к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень его функциональных возможностей.

Повышенные тренировочные нагрузки, падающие на растущий организм, требуют от тренеров и медицинских работников хороших знаний морфо - функциональных особенностей организма и постоянного внимательного контроля за их формированием.

При построении тренировочного процесса следует руководствоваться биологическими возможностями организма, данными врачебного обследования, результатами медико-тренировочного контроля за функциональным состоянием организма спортсменов и их переносимостью тренировочных нагрузок.

Для того, чтобы принять правильное решение по итогам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходит спортивная подготовка (тренировочная и соревновательная деятельность). Само выполнение тренировочной программы часто зависит от состояния и условий внешней среды.

В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсменов бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили спортсмену показать высокие результаты.

К таким факторам относятся:

- состояние спортивного сооружения;
- качество спортивного инвентаря и оборудования;
- спортивная экипировка.

За последние годы в спорте произошли кардинальные изменения, связанные с совершенствованием материально-технической базы, созданием новых моделей инвентаря, оборудования, тренажеров, спортивной обуви, одежды и др., все это способствует изменению техники, совершенствованию методов тренировки, сохранению здоровья спортсменов, ускоряет рост спортивных результатов.

#### **4.4 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях;
- объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;

- промежуточной аттестации, которая учитывает степень освоения Программы на каждом этапе спортивной подготовки
- выполнения контрольных и контрольно- переводных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится с учетом стажа занятий и выполнения контрольно- переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

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

- контрольно- переводные нормативы по специальной физической подготовке;
- контрольно- переводные нормативы по общей физической подготовке;
- промежуточная аттестация (контрольные испытания или тесты).

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

*Оперативный контроль* в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

*Оперативный контроль* предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. При организации оперативного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие - непосредственно в процессе тренировки.

Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений;
- значительно реже - показатели биохимического состава крови.

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

*Текущий контроль* может осуществляться:

- ежедневно утром (натошак, до завтрака; при наличии двух тренировок - утром и перед второй тренировкой);
- три раза в неделю (1 - на следующий день после дня отдыха, 2 - на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 - на следующий день после умеренной тренировки);
- один раз в неделю - после дня отдыха.

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

- центральной нервной системы;
- вегетативной нервной системы;
- сердечно-сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата.

*Этапный контроль* связан с продолжительными циклами подготовки- периодами, макроциклами. На основе сопоставления результатов повторных исследований с первичными данными делают выводы о направленности адаптационных изменений в функциональных



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

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

Назначение этого вида контроля - интегрально, целостно оценить систему занятий в рамках завершенного этапа, периода, цикла контролируемого процесса, сверить намеченное и реализованное, получить необходимую информацию для правильной ориентации последующих действий.

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

Регистрируются:

- общая физическая работоспособность;
- энергетические потенции организма;
- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;
- специальная работоспособность.

Для групп начального обучения, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебно-педагогический контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

#### 4.5 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

*Таблица №15*

| № п/п | Этап спортивной подготовки | общая выносливость (юноши)            | общая выносливость (девушки)           | сила (юноши)                                  | сила (девушки)   | скоростно-силовые качества (юноши)  | скоростно-силовые качества (девушки)                                    | быстрота (юноши)             | быстрота (девушки)           |
|-------|----------------------------|---------------------------------------|--|---|--|---|---|------------------------------|------------------------------|
| 1     | НП                         | Плавание 50 м (не более 3 минут)      | Плавание 50 м (не более 4 минут)       | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 8 раз)  | Прыжок в длину с места (не менее 220см)                                   | Прыжок в длину с места (не менее 205см)                                 | Бег на 30 м (не более 5,7 с) | Бег на 30 м (не более 5,8 с) |
|       |                            |                                       |  |   |  | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 4,5м)  | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 3м)  |                              |                              |
| 2     | Т(СС)                      | Плавание 100м (не более 59,5с)        | Плавание 100м (не более 1 минут 2,9с)  | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 14 раз) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см)                                  | Прыжок в длину с места (не менее 160 см)                                | Бег на 30 м (не более 5,3 с) | Бег на 30 м (не более 5,6 с) |
|       |                            | Плавание 400м (не более 4 минут 55с)  | Плавание 400м (не более 5 минут 20с)   |   |  | Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (не менее 4м)                     | Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (не менее 3м 50см)              |                              |                              |
|       |                            |                                       |  |   |  | Метание теннисного мяча (не менее 30м)                                    | Метание теннисного мяча (не менее 21м)                                  |                              |                              |
| 3     | ССМ                        | Плавание 100 м (не более 59,5 с)      | Плавание 100 м (не более 1 мин. 2,9 с) | Подтягивание на перекладине (не менее 13 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз) | Прыжок в длину с места (не менее 220см)                                   | Прыжок в длину с места (не менее 205см)                                 | -                            | -                            |
|       |                            | Плавание 400 м (не более 4 мин. 55 с) | Плавание 400 м (не более 5 мин. 20 с)  |   |  | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 4,5м)  | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 3м)  |                              |                              |
| 4     | ВСМ                        | Плавание 100 м (не более 59,5 с)      | Плавание 100 м (не более 1 мин. 2,9 с) | Подтягивание на перекладине (не менее 13 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз) | Прыжок в длину с места (не менее 220 см)                                  | Прыжок в длину с места (не менее 205 см)                                | -                            | -                            |
|       |                            | Плавание 400 м (не более 4 мин. 55 с) | Плавание 400 м (не более 5 мин. 20 с)  |   |  | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 4,5 м) | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 3 м) |                              |                              |

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 5.1 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

*Таблица №16*

| №<br>п/п | Наименование                                      | Единица измерения | Количество<br>изделий |
|----------|---|-------------------|-----------------------|
| 1.       | Весы электронные                                  | штук              | 1                     |
| 2.       | Ворота для водного поло                           | штук              | 2                     |
| 3.       | Ворота для водного поло (юношеские)               | штук              | 2                     |
| 4.       | Гантели массивные (от 1 до 5 кг)                  | комплект          | 1                     |
| 5.       | Доска для плавания                                | штук              | 15                    |
| 6.       | Доска тактическая (макет игрового поля)           | штук              | 2                     |
| 7.       | Конусы - указатели для разметки зон игрового поля | штук              | 18                    |
| 8.       | Ласты   | пара              | 15                    |
| 9.       | Лопатки для плавания                              | пара              | 15                    |
| 10.      | Мяч баскетбольный                                 | штук              | 2                     |
| 11.      | Мяч ватерпольный утяжеленный (женский)            | штук              | 3                     |
| 12.      | Мяч ватерпольный утяжеленный (мужской)            | штук              | 3                     |
| 13.      | Мяч гандбольный                                   | штук              | 1                     |
| 14.      | Мяч набивной (медицинбол) весом 1 кг              | штук              | 2                     |
| 15.      | Мяч набивной (медицинбол) весом 2 кг              | штук              | 2                     |
| 16.      | Мяч набивной (медицинбол) весом 3 кг              | штук              | 2                     |
| 17.      | Мяч набивной (медицинбол) весом 5 кг              | штук              | 1                     |
| 18.      | Мяч соревновательный для водного поло (юношеский) | штук              | 10                    |
| 19.      | Мяч соревновательный для водного поло (женский)   | штук              | 10                    |
| 20.      | Мяч соревновательный для водного поло (мужской)   | штук              | 10                    |
| 21.      | Мяч тренировочный для водного поло (женский)      | штук              | 15                    |
| 22.      | Мяч тренировочный для водного поло (мужской)      | штук              | 15                    |
| 23.      | Мяч тренировочный для водного поло (юношеский)    | штук              | 15                    |
| 24.      | Мяч футбольный                                    | штук              | 2                     |
| 25.      | Перекладина гимнастическая                        | штук              | 2                     |
| 26.      | Поплавки-вставки для ног (колобашка)              | штук              | 15                    |
| 27.      | Пояс для плавания с сопротивлением воды           | штук              | 15                    |
| 28.      | Пояс утяжелительный                               | штук              | 5                     |
| 29.      | Разметка поля (дорожки)                           | комплект          | 1                     |
| 30.      | Резиновый амортизатор для воды                    | штук              | 5                     |



|     |                                 |          |                  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---------------------------------|----------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
|     |                                 |          | занимающегося    |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 6.  | Обувь для бассейна (шлепанцы)   | пар      | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7.  | Очки для плавания               | штук     | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8.  | Плавки соревновательные         | штук     | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9.  | Плавки тренировочные            | штук     | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Полотенце                       | штук     | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Рюкзак спортивный               | штук     | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Сумка спортивная                | штук     | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Футболка с коротким рукавом     | штук     | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Халат спортивный                | штук     | на занимающегося | - | - | - | - | 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. | Шапочки для плавания            | штук     | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 18. | Шорты                           | штук     | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- Перечень аудиовизуальных средств, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:
  - <http://kob-media.ru>
- Перечень интреснет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:
  - <http://www.minsport.gov.ru>

- 2) <http://kfis.spb.ru>
  - 3) <http://lisgaft.spb.ru>
  - 4) <http://vk.com>fedspac>
  - 5) <http://вовис.рф>
  - 6) <http://bmsi.ru>
3. Список литературных источников, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку:
- 1) Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. - М.: ФиС, 1980.
  - 2) Водное поло. Правила соревнований. - М.: ФиС, 1988. - 32 с.
  - 3) Гильд А. П., Гойхман Б. А., Малышев Ф. М. Тренировка ватерполиста. М.: ФиС, 1966.
  - 4) Кистяковский А. Ю. Судейство соревнований по водному поло. М.: ФиС, 1979.
  - 5) Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: ФиС, 1982. - 280 с.
  - 6) Суслов Ф.П., Тышлер Д.А. Терминология спорта /Толковый словарь спортивных терминов. - М.: «СпортАкадемПресс», 2001. - 480 с.
  - 7) Филин В. П. Основы юношеского спорта. М.: ФиС, 1980.