

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва водных и других видов спорта
Выборгского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО СШОР «ВоВиС»)**

РАССМОТРЕНА и СОГЛАСОВАНА
на заседании педагогического совета

протокол № 07 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 200-ОД от 31.08.2026

Директор
ГБУ ДО СШОР «ВоВиС»
_____М.П.Ныrkова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 498AD8FA24E7D47409167D05E7FDAE47
Владелец: Ныrkова Марина Петровна
Действителен: с 12.05.2026 до 05.08.2027

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

Программа для лиц: 8-20 лет

Срок реализации программы рассчитан:

На базовом уровне – 1-3 года

На продвинутом уровне – 1-8 лет

Составитель программы:
Цветков М.В.
тренер-преподаватель
Бутенко Н.Е.
инструктор-методист

**Санкт-Петербург
2026**

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
1.1. Введение	3
1.2. Краткая характеристика вида спорта «водное поло»	4
2. Характеристика Программы	5
2.1. Сроки реализации программы.....	5
2.2. Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки	5
2.3. Объем Программы	6
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	6
2.5. Годовой учебно-тренировочный план.....	9
2.6. Календарный план воспитательной работы.....	10
2.7. План антидопинговой работы	11
2.8. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку.....	15
3. Система контроля и зачетные требования	17
3.1. Требования к результатам освоения Программы.	17
3.2. Оценка результатов освоения Программы.	18
4. Рабочая программа	20
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки.....	20
4.2. Учебно-тематический план	43
5. Особенности осуществления подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	46
6. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	47
6.1. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций.....	47
6.2. Кадровые условия.....	50
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	51

1. Пояснительная записка

1.1. Введение

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «водное поло» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по виду спорта «водное поло» в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе олимпийского резерва водных и других видов спорта Выборгского района Санкт-Петербурга (далее – Учреждение) с учетом Базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «водное поло», утверждённых Распоряжением Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 14.11.2024 № 1146-р. и внесенными изменениями 162-р от 20.02.2026.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.05.2024 г. №525 «О создании системы отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию»;
- приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026 г. № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом» в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях;
- Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 г. № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Распоряжением Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 08.05.2024 г. № 376 «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга»;

- Распоряжением Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 14.11.2024 № 1146-р и о внесёнными изменениями от 20.02.2026 № 162-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, нормативы для спортивно-оздоровительного этапа.

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

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 в избранном виде спорта «водное поло»;
- на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.2. Краткая характеристика вида спорта «водное поло»

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 х 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

		мини водное поло	005 002 2811 я
		пляжное водное поло	005 003 2811

2. Характеристика Программы

2.1. Сроки реализации программы

Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа, возрастные границы лиц, количество лиц в группах на уровнях подготовки для освоения Программы установлены базовыми требованиями, представлены в Таблице 2.

Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки

Таблица 2

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)
Базовый уровень	1 - 3	8	13
Продвинутый уровень	1 - 8	11	20

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются лица, желающие заниматься водным поло, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно прошедшие конкурсный индивидуальный отбор, согласно приложению 1 настоящей Программы. Кандидаты должны достичь установленного возраста в календарном году, в котором происходит зачисление на Программу. Для перевода на следующий уровень спортивно-оздоровительного этапа обучающиеся должны успешно сдать перечень нормативов, согласно п. 3.2 настоящей Программы.

2.2. Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки

Количество обучающихся в спортивно-оздоровительных группах определяется с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы, устанавливается в соответствии с государственным заданием Учреждения и планом комплектования на учебный год. На спортивно-оздоровительном этапе группы могут состоять как отдельно из мальчиков и девочек, так и быть смешанными. Количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «водное поло» указана в Таблице 3.

Наполняемость спортивно-оздоровительных групп

Таблица 3

Уровень подготовки и продолжительность уровней (в годах)	Количество лиц (человек)
Базовый уровень	12 - 24
Продвинутый уровень	12 - 24

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса учреждение может объединить в одну учебно-тренировочную группу обучающихся с разных этапов спортивной подготовки, уровней подготовки и годов обучения (далее – объединенные группы) при соблюдении следующих условий:

- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа начальной подготовки и базового уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;
- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа учебно-тренировочного и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;
- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапов ССМ, ВСМ и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа;
- соблюдение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- соблюдение требований техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

2.3. Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Объем нагрузок в Учреждении по уровням и периодам подготовки рассчитывается согласно расписанию учебно-тренировочных занятий с учетом непрерывного учебно-тренировочного процесса, составляющего 52 недели в год. Данные объема Программы представлены в Таблице 4, рассчитываются в астрономических часах.

Таблица 4

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	16 - 18
Количество тренировок в неделю	3 - 4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 312	до 416	до 728	до 936

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении проводится в очной форме. В случае возникновения обстоятельств, препятствующих реализации Программы в очной форме (приостановки очной формы обучения), может применяться очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Реализация Программы носит комплексный характер и осуществляется в следующих основных формах:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в рамках каникулярных

периодов, в том числе с привлечением дополнительных мер социальной поддержки в сфере организации отдыха детей и молодежи и их оздоровления;

- спортивные соревнования и физкультурные мероприятия для обеспечения эффективности подготовки;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «водное поло»

Таблица 5

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	44 - 56	44 - 54	16 - 19	14 - 15
Специальная физическая подготовка (%)	17 - 23	17 - 23	17 - 20	11 - 12
Техническая подготовка (%)	11 - 15	12 - 16	40 - 43	40 - 41
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	15 - 22	17 - 24	21 - 26	28 - 30
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	не менее 1	не менее 2

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

Участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях осуществляется в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга. Соревнования проводятся по спортивным дисциплинам в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, Спортивные соревнования являются важным фактором совершенствования специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. На базовом уровне подготовки участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий, является не обязательным, но возможным, на

продвинутом уровне подготовки участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий, является обязательным.

Спортивные соревнования подразделяются на контрольные, основные и отборочные.

Контрольные соревнования - вид соревновательной деятельности, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается и корректируется программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять, как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри Учреждения или группы. К контрольным соревнованиям относятся:

- для базового уровня - внутришкольные соревнования и физкультурные мероприятия;
- для продвинутого уровня – внутришкольные соревнования, межмуниципальные соревнования и физкультурные мероприятия.

Отборочные соревнования - вид соревновательной деятельности, по итогам которых комплектуются команды для дальнейшего участия во всероссийских или региональных соревнованиях. В зависимости от принципа комплектования состава команды всероссийских или региональных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить норматив. К отборочным соревнованиям для продвинутого уровня относятся межмуниципальные и региональные соревнования.

Основные соревнования - вид соревновательной деятельности, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном уровне подготовки. К основным соревнованиям для продвинутого уровня относятся:

- Первенства, Чемпионаты Санкт-Петербурга и региональные спортивные соревнования;
- Первенства России для отдельных обучающихся или групп, достигших в водном поло высоких результатов.

Количество планируемых спортивных соревнований зависит от уровня спортивной подготовки и индивидуальных особенностей обучающегося.

Основными требованиями к участию в спортивных соревнованиях обучающихся являются:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «водное поло»;
- соответствие требований Программы уровня подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий,

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

Показатели соревновательной деятельности

Таблица 6

Виды соревнований	Уровни и периоды подготовки (количество соревнований)			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	до года	свыше года	до 3 лет	свыше 3 лет
Контрольные	-	1	2	2
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	-	1

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «водное поло» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по уровням и периодам подготовки. Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах). Начало и окончание тренировочного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается с 1 сентября текущего года.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 7

	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровни и периоды подготовки			
		Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		до года	свыше года	до 3 лет	свыше 3 лет
		Количество часов в неделю			
		4,5	6	10	16
		Количество тренировок			
		3	3-4	5-6	6
		Количество лиц (человек)			
		15-24	15-24	15-20	15-18
1.	Общая физическая подготовка	120	145	86	117
2.	Специальная физическая подготовка	48	56	98	109
3.	Техническая подготовка	26	48	206	328
4.	Тактическая подготовка	7	10	28	110
5.	Теоретическая подготовка	20	31	47	50
6.	Психологическая подготовка	6	9	26	57
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	5	9	10

8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	8	9
9.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	12	42
	Общее количество часов в год	234	312	520	832

2.6. Календарный план воспитательной работы

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время занимающихся.

Целью воспитательной работы с обучающимися является создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции. Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением самостоятельно.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Здоровьесбережение			
1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся (спортсменов)			
3.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением	В течение года

	чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
4.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
Развитие творческого мышления			
5.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

2.7. План антидопинговой работы

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» Учреждение, реализующее дополнительные общеразвивающие программы, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить

занятия с обучающимися, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, ознакамливать обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанные с прохождением учебно-тренировочного процесса, а также с антидопинговыми правилами и правилами по водному поло. Обязательным условием для допуска к учебно-тренировочному процессу и участию в соревнованиях обучающимися является ежегодное прохождение антидопингового онлайн курса РУСАДА с получением сертификата. Учет наличия сертификата РУСАДА у обучающихся осуществляется тренерами-преподавателями групп.

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся: наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- 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;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют

соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

План антидопинговых мероприятий составляется Учреждением самостоятельно в соответствии с формой, представленной в Таблицах 9 и 10.

Базовый уровень

Таблица 9

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь-февраль	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Теоретические занятия - Понятие допинг, исторические и этические аспекты, современное определение понятия «допинг»; «Ценности спорта».	сентябрь - май	Проведение тренером разъяснительной беседы в групповой форме. Формат проведения мероприятий и подача информации должно соответствовать возрастной категории обучающихся. Рекомендуется проводить отдельные собрания и лекции для законных представителей обучающихся по вопросам ответственности, обязанностей и последствий нарушения антидопинговых правил. Викторины по принципам и ценностям чистого спорта необходимо проводить в разных вариациях игр на учебно-тренировочных занятиях.
Веселые старты «Честная игра»	июнь-август	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия.
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/

Родительское собрание	1 раз 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»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате
-----------------------	-------------	--

Продвинутый уровень

Таблица 10

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь - февраль	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Теоретическое занятие: - Виды нарушений антидопинговых правил - Запрещенный список ВАДА. Проверка лекарственных средств - Процедура допинг-контроля Наказания за нарушение антидопинговых правил	сентябрь - май	Проведение тренером разъяснительной беседы в групповой форме.
Антидопинговая викторина «Играй честно»	по календарному плану спортивных мероприятий	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Родительское собрание	1 раз 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»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате.
Теоретическое занятие: виды пулов тестирования; основы работы в системе ADAMS	сентябрь - май	Проведение тренером разъяснительной беседы в групповой форме.

Теоретическое занятие: порядок предоставления информации о местонахождении в системе ADAMS, типичные ошибки при заполнении	сентябрь - май	Проведение тренером разъяснительной беседы в групповой форме.
Теоретическое занятие: обработка результатов в случае нарушения порядка предоставления информации о местонахождении	сентябрь - май	Проведение тренером разъяснительной беседы в групповой форме.
Теоретическое занятие: ответственность спортсмена за нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.	сентябрь - май	Проведение тренером разъяснительной беседы в групповой форме.
Подача запроса на ТИ.	3 раза в год	заполнение контрольной формы запроса на терапевтическое использование

2.8. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку.

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 19 мая 2026 г. N 484н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для спортивно-оздоровительного этапа базового уровня);
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год для спортивно-оздоровительного этапа продвинутого уровня и для обучающихся, участвующих во всероссийских соревнованиях, а также зачисленных в спортивно-оздоровительные группы продвинутого уровня);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий спортивным врачом Учреждения;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами учебно-тренировочных занятий и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Основной задачей врачебного контроля является - допуск обучающихся к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется врачебно-физкультурным отделением СПб ГБУЗ ДГП № 71 и СПб ГБУЗ «Городской врачебно-физкультурный диспансер».

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце спортивного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий, оцениваются состояние здоровья,

физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей, по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений учебно-тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

Этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности обучающихся и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле, во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п..

Текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма обучающихся, эффективности применяемых средств восстановления.

При выполнении объема учебно-тренировочных нагрузок ключевым аспектом в прогрессе спортивных результатов является восстановление обучающихся, которое выражается в способности организма обучающегося бороться с наступившим в процессе учебно-тренировочных занятий утомлением.

Признаком утомления является снижение работоспособности, временное ухудшение функционального состояния систем организма. Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса является использование средств восстановления.

Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

К педагогическим факторам воздействия относят:

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

Психологические методы восстановления включают:

- психорегулирующие тренировки;

- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха и др.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающихся промежуточные цели учебно-тренировочного процесса, и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших учебно-тренировочных нагрузок или в дни соревнований. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- гигиенические средства (водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; витаминизация; учебно-тренировочные занятия 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); ультрафиолетовое облучение; аэризация, кислородотерапия; массаж).

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В 30 остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться не только врачом, но и тренером-преподавателем. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки: систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающегося, уровня подготовленности и этапа подготовки.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, причины их проявления, недовосстановления.

3. Система контроля и зачетные требования

3.1. Требования к результатам освоения Программы.

Результатом реализации общеразвивающей программы является:

На базовом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

На продвинутом уровне:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

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

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «водное поло»:

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочки	мальчик и	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1 .	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2 .	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
1.3 .	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес т во раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.4 .	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5 .	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	9,8	10,2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1 .	Плавание на 25 м	-	без учета времени		без учета времени	

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «водное поло»:

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1

1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 – 13 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	31
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14 – 15 лет				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	11
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Челночный бег 2 x 15 м с высокого старта	с	не более	
			7,2	7,3
4.2.	Плавание вольным стилем на 100 м (для полевых игроков)	мин, с	не более	
			1.40	1.50
4.3.	Плавание вольным стилем на 100 м (для вратаря)	мин, с	не более	
			2.05	2.15
4.4.	Исходное положение - стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			4	3

Итоговая и (или) промежуточная аттестация (далее – аттестация) обучающихся (спортсменов) осуществляется в соответствии с локальными актами Учреждения. Аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося (спортсмена) посредством приема контрольно-переводных нормативов по видам подготовки и техническому мастерству, а также результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон (на следующий учебно-тренировочный год) осуществляется в соответствии с локальными актами Учреждения.

4. Рабочая программа

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому уровню подготовки включает особенности и различия учебно-тренировочного процесса, обусловленные биологическими закономерностями развития детей и подростков, особенностями адаптации организма обучающегося к тренировочным воздействиям и специфическими требованиями конкретного вида спорта.

Спортивно-оздоровительный этап базовый уровень

На спортивно-оздоровительном этапе базового уровня обучающегося следует максимально расширить арсенал двигательных умений и навыков, научить их выполнять разнообразные координационные движения, поставив во главу угла решение задачи их разносторонней подготовки. При этом нельзя упускать из виду сенситивные периоды для развития тех или иных физических качеств и, напротив, исключить форсированную подготовку отдельных физических качеств. На данном этапе подготовки необходимо сосредоточиться на выявлении спортивной одаренности у начинающих ватерполистов.

Плавательная подготовка

Подготовительные упражнения в воде стоит использовать в учебно-тренировочном процессе, если уровень плавательной подготовки у обучающихся, прошедших конкурсный отбор недостаточен для проведения учебно-тренировочного занятия в условиях глубокой воды. В таком случае рекомендуется начать обучение в бассейнах, где глубина по пояс или по грудь.

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

Погружения под воду с открытыми глазами, задержав дыхание. Подныривание, передвижение под водой.

Дыхательные упражнения: выполнение продолжительного выдоха на воду до удержания ямки на воде, выдыхание (сдувание) воды с ладоней, умывания с выдохом, многократные погружения под воду на задержке дыхания- энергичный выдох и вдох выполняется на поверхности воды; выдох в воду, выдох в воду с открытыми глазами во время погружения под воду.

Лежание и скольжение на груди и на спине с различными исходными положениями рук. Скольжение: толчком одной ногой, двумя ногами от дна, бортика, с шага, прыжка на месте, разбега, с вращением, на боку, с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

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

Подвижные игры в воде: «невод», «байдарки», «каное», «караси и невод», «пескари и щука», «насос», «лягушата», «у кого вода в котле закипит сильнее», «поезд в тоннеле», «буксиры», «попади торпедой в цель», «винт», «дельфины», «фонтан», «кто дальше проскользит», «кто лучше...», «прыжки в обруч» и т.п.

Для обучающихся, кто ранее был ознакомлен с водой, рекомендовано начать изучение техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди и спине, брасс, дельфин. Следует соблюдать последовательность изучения техники движения ног, затем согласования работы ног и дыхания, изучение техники работы рук, затем согласования работы рук и дыхания, согласование движений рук и ног, согласование движения рук, ног и дыхания.

Плоский открытый поворот. Стартовый прыжок с низкого бортика. Старт из воды при плавании на спине. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт при передаче эстафет (с низкого бортика, со стартовой тумбочки).

Простейшие прыжки в воду.

Спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, стартовой тумбочки, метрового трамплина. Прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Упражнения в совершенствовании техники спортивных способов плавания, поворотов и стартов.

Совершенствование техники плавания способами кроль на спине, кроль на груди, брасс, дельфин: плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и на спине), плавание с помощью движений одними ногами (с подвижной опорой и без нее и с различными исходными положениями рук), плавание в полной координации, совершенствование техники дыхания при плавании с полной координации, при помощи только руками, при помощи движений только ногами. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.

Основные упражнения, используемые на спортивно-оздоровительном этапе базового уровня.

Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине и брассом с акцентом на технику выполнения, постепенно увеличивая длину проплыvania дистанции от 50 до 200 метров, плавание в свободном темпе дельфином дистанции 25, 50 и 100 метров.

Плавание способом по выбору на дистанции 400 метров. Плавание с акцентом на технику движений руками или ногами на дистанции 50, 100 и 200 метров следующими способами: кроль на груди, на спине, брасс и 25, 50, 100 метров для способа дельфин.

Плавание отрезков в свободном и умеренном темпе 6-12* 25 метров, 4-8* 50 метров с помощью движений руками всеми способами, 2-4*100 метров с помощью движений руками кролем на груди и кролем на спине.

Плавание отрезков в свободном и умеренном темпе 6-8* 25 метров, 4-6* 50 метров, 2-3*100 метров с помощью движений только ногами всеми способами плавания.

Плавание отрезков на технику в полной координации движений 4-6*50 метров; 3-4*100 метров; 2*200 метров всеми способами, кроме дельфина. Дельфином в упражнениях 5-6*25 метров; 2-3*50 метров; или комплексно в упражнениях 3-4*100 метров.

Эстафетное плавание типа п*25 метров всеми способами (в полной координации движений; с помощью движений одними руками и одними ногами).

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса.

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

Упражнения для ног.

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

Упражнения для туловища.

Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях -наклоны, повороты, вращения туловищем; в положении лежа -поднимание и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами,

поднимание и опускание туловища; 35 седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения (и.п.) лежа, сидя; различные сочетания этих движений.

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

Упражнения для развития силы.

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

Упражнения для развития быстроты.

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

Упражнения для развития гибкости.

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

Упражнения для развития ловкости.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи, и др.).

Упражнения для развития общей выносливости.

Равномерный бег до 500 метров. Кросс на дистанции до 1 километра. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 8-10 минут. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции 1-3 километра. Туристические походы.

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

Специальная физическая подготовка

Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях плавания 36 (передвижения ватерполистов) и бросковых движениях; упражнения на растягивание и подвижность в суставах, в которых происходят основные движения в водном поло: в плечевом,

голеностопном, тазобедренном, коленном, шейном и поясничном отделах позвоночного столба.

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

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

И.п. -присед, руки вверх, ладонями вперед, кисти вместе, голова между рук: встать, поднимаясь на носки, посмотреть на кисти рук и потянуться.

И.п.-тоже, но ладонь на ладонь, голова затылком на плечах: встать, поднимаясь на носки, потянуться, смотреть на пальцы ног.

И.п.-лежа на гимнастической скамейке: имитация положения для скольжения на груди.

И.п.-лежа на гимнастической скамейке на спине: имитация положения для скольжения на спине.

И.п.-ноги на ширине плеч, полунаклон вперед прогнувшись: имитация движений руками в плавании кролем, брассом, дельфином .

И.п.-основная стойка, руки вниз в стороны: имитация движения руками в плавании на спине.

И.п.-сидя на полу (на скамейке) с опорой руками сзади: имитация движений ног кролем, дельфином, брассом.

И.п.-стоя на одной ноге с опорой рукой о стенку: имитация движений туловищем и другой (неопорной) ногой, как в дельфине.

И.п.-стоя (сидя, лежа или передвигаясь шагом): имитация согласования движения рук и дыхания при плавании спортивными способами.

Техническая подготовка

Упражнения для изучения техники способов передвижения ватерполистов.

Ватерпольные варианты плавания: кролем на груди и кролем на спине с поднятой головой. Плавание на боку. Баттерфляй. Треджен на груди. Треджен на спине. Движения руками, ногами, положение тела, согласование движений.

Плавание на боку. Движения руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Баттерфляй. Движения руками, ногами, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Треджен на груди. Движения руками, ногами, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Треджен на спине. Движения руками, ногами, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Упражнения для совершенствования техники способов передвижения ватерполистов

Совершенствование техники плавания способами- ватерпольный кроль и ватерпольный кроль на спине: плавание с помощью движений одними руками с поднятой головой и высоким положением плечевого пояса (с использованием поплавок между ног и без него); плавание с помощью движений одними ногами (с плавательной доской и без нее) с поднятой головой и различным исходным положением рук; плавание в полной координации.

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

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

Проплывание в свободном темпе ватерпольным кролем на груди и на спине, тредженом на груди и на спине, на боку с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемой дистанции от 50 до 200 метров; проплывание в свободном темпе баттерфляем дистанций 25, 50 и 100 метров. Проплывание в свободном темпе с акцентом на технику дистанции с чередованием различных способов передвижения: 200 м (50 ватерпольный кроль + 50 треджен на спине + 50 ватерпольный кроль на спине + 50 треджен на груди); 200 метров (25 баттерфляй + 50 на боку + 25 баттерфляй + 50 на боку) и т.п.

Проплывание в свободном темпе с акцентом на технику движений с чередованием спортивных способов плавания и способов передвижения ватерполистов: 200 метров (50 кроль + 50 ватерпольный кроль + 50 кроль на спине + 50 ватерпольный кроль на спине); 200 метров * 2 (25 треджен на груди + 25 треджен на спине + 50 брасс); 200 метров * 2 (25 ватерпольный на груди + 25 ватерпольный кроль на спине + 50 кроль); 200 метров * 2 (25 дельфин + 25 треджен на спине + 25 баттерфляй + 25 треджен на груди).

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

На суше.

Ловля и броски мяча двумя руками из-за головы, толчком от груди, броском сбоку и т.п. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой из-за головы, толчком от плеча, махом через сторону и т.п. Баскетбольное ведение мяча одной рукой (с акцентом на мягкое и упругое амортизирующее движение пальцами, кистью и предплечьем); попеременно правой-левой; с изменением точки 38 отскока; на месте и в движении.

Упражнения, имитирующие технику движений при выполнении основного броска; упражнения без мяча, с мячами уменьшенных размеров (теннисный, гандбольный), с ватерпольными мячами. Броски ватерпольных мячей в вертикальную стенку, гандбольные ворота, макет ватерпольных ворот. Броски мяча партнеру и ловля двумя руками. Броски мяча партнеру и остановка летящего мяча «гасящим» движением кисти на пол перед собой. Подбрасывание мяча вперед собой и прием одной рукой снизу; попеременно правой-левой; на месте и в движении. Броски мяча в вертикальную стенку и прием

отскакивающих мячей одной (как правой, так и левой) рукой стоя (сидя) на различное расстояние от стены. Прием-передача мяча в парах на различном расстоянии друг от друга в положении стоя, сидя, лежа. Прием-передача мяча в группах (тройках, четверках) на различном расстоянии друг от друга в разных направлениях, стоя на месте и с элементами движения; сидя. (При выполнении упражнений приема-передачи мяча, бросков и ловли основное внимание обращается на правильное положение и движение пальцев, кисти, предплечья и плеча при приеме мяча, правильное расположение, исходное положение и движения плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти при броске мяча.)

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

В воде (глубина по пояс или по грудь).

Ловля и броски мяча двумя руками из-за головы, толчком от груди, броском с боку и т.п. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой из-за головы, толчком от плеча, махом через сторону и т.п.

Упражнения, имитирующие технику движений при выполнении основного броска. Упражнения без мяча, с мячами уменьшенных размеров (теннисный, гандбольный), с ватерпольными мячами. Броски мяча партнеру и ловля мяча двумя руками. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу с опорой на дно; тоже с выполнением броска. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом с поворачиванием кисти и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу с опорой на дно; тоже с выполнением броска. Поднимание мяча с воды подхватом и надхватом с поворачиванием кисти и броски в вертикальную стену, щит на бортике бассейна, амортизирующую стенку, макет ватерпольных ворот; стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу, лежащему на воде, с опорой на дно; в прыжке после отталкивания от дна. Броски мяча партнеру и остановка летящего мяча «гасящим» движением кисти на воду перед собой, стоя на дне; в прыжке оттолкнувшись от дна бассейна. Броски мяча в вертикальную стенку, щит, стоящий на бортике или на дне бассейна, и прием отскакивающих мячей одной рукой, стоя на различном расстоянии от стены, щита. Прием-передача мяча в парах, стоя на различном расстоянии друг от друга. Прием-передача мяча в группах (тройках, четверках) на различном расстоянии друг от друга, в различных направлениях, стоя на месте и с элементами движения.

Подвижные игры: «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Борьба за мяч», «Мяч своему тренеру-преподавателю», «Водное поло» по упрощенным правилам, эстафеты с элементами техники владения мячом и т.п.

Спортивно-оздоровительным этап базового уровня 2-3 года обучения

Плавательная подготовка

Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди. Плавание в полной координации движений. Плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений ногами с различными

положениями рук и вариантами дыхания; плавание с помощью движений ног и одной рукой, другая у бедра или за спиной, вдох в сторону прижатой руки; то же, но вдох выполняется в сторону гребущей руки; тоже, но со сменой рук через один, два, три или пять гребков (плавание «с подменой»). Плавание на «сцепление»: в и. п. одна рука выполняет гребок до бедра, другая одновременно с первой - движение по воздуху, после чего следует пауза в движении руками и т.д. Плавание с «обгоном»: вытянутая вперед рука начинает гребок в момент, когда вторая (после движения по воздуху) войдет в воду, вдох под одну руку в конце гребка. Плавание с «двусторонним дыханием». Плавание с дыханием на каждый третий или пятый гребок. Плавание двух-, четырех- и шестиударным кролем. Плавание с помощью одних ног кролем в положении на груди и на боку. Плавание с помощью ног кролем, рук- дельфином. Плавание кролем с задержкой дыхания и непрерывным движением рук.

Кроль на спине. Плавание в полной координации движений. Плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками. Плавание с помощью ног и одной руки; плавание с «подменой» и «обгоном». Плавание на «сцепление». Плавание на спине с вдохом как под левую, так и под правую руку. Плавание с помощью ног на спине, обе руки вытянуты и кисть одной положена на ладонь другой. Плавание на спине с помощью ног, дельфином и одновременных гребков руками. Плавание на спине с помощью ног кролем и одновременных движений руками.

Дельфин. Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками дельфином и ногами -кроль; плавание с помощью движений ногами, дельфином и одной рукой -кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками; плавание двух- и многомерным дельфином с раздельным согласованием движений руками и ногами; 40 плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания, дыханием через 2-3 цикла, дыханием на каждый цикл движений руками.

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

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

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

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

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов, и упражнения на базовом уровне

Проплытие в свободном и умеренном темпе на технику, дистанций 100, 200, 400 метров способами кроль на груди, на спине и брассом; проплытие способом дельфин 100 метров, проплытие: в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200, 400 метров комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 метров); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанции от 200 до 400 метров; проплытие в умеренном темпе на технику в полной координации движений и с помощью движений ногами или руками, всеми способами упражнений типа: 5-6 *100 метров, 2-3*200 метров; проплытие отрезков 25 и 50 метров с повышенной скоростью на технику всеми способами в полной координации движений, а также с помощью движений руками или ногами в упражнениях типа: 4-6*25 метров со старта различными способами, 4-6*50 метров с помощью движений руками или ногами, 41 чередуя способы и темп плавания, 4*50 метров каждым способом и др. Эстафетное плавание по 10-15, 25 и 50 метров всеми способами в полной координации движений или с помощью движений руками или ногами и др.

Общая физическая подготовка

Ходьба и бег.

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

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

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных и. п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками, одновременно, поочередно,

попеременно; поднимания и опускания плечевого пояса, круговые движения плечевого пояса; те же движения, выполняемые пружинисто с постепенно увеличивающейся амплитудой.

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

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

Упражнения для ног.

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

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2 килограмма, гантели до 1 килограмма). Стоя, сидя на полу, на скамейке, стоя в наклоне вперед прогнувшись, лежа на животе-движения с мячом или гантелями в руках: поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, через стороны вверх, круговые движения 42 руками, сгибание и разгибание рук; рывковые движения; маховые движения одной рукой или выпады с одновременным подниманием отягощения вверх, вперед, в стороны, назад; приседания и прыжки с отягощениями.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой). Перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине; полушпагат; стойка на лопатках и др.

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

Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения.

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

Упражнения с резиновыми амортизаторами.

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

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах.

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

Упражнения начального обучения в плавании.

Техническая подготовка

Упражнения для углубленного изучения техники способов передвижения ватерполистов. Плавание с полной координацией движений · плавание с помощью движений одними ногами с различным положением рук и с помощью движений одними руками; плавание с различными вариантами согласования движений и т.д. способами: ватерпольный кроль на груди и на спине, треджен на груди и на спине 43 на боку баттерфляй.

Упражнения для освоения техники перехода от одного способа плавания к другому: переход от плавания способом кроль на груди к способу кроль на спине, треджен на груди и на спине, брасс и наоборот и т.д.

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

Упражнения для совершенствования техники начальных приемов владения мячом и техники выполнения основного броска.

На суше.

Броски мяча в вертикальную стенку, и ловля отскакивающих мячей одной рукой (как правой, так и левой), стоя (сидя, лежа) на различных расстояниях от стены; бросок правой рукой- прием левой, бросок левой- прием правой. Прием-передача мяча в парах на различном расстоянии друг от друга (как правой, так и левой рукой, поочередно правой-левой рукой) в положении стоя, сидя, лежа. Прием-передача мяча в группах, стоя (сидя) на различном расстоянии друг от друга в различных направлениях с увеличением количества мячей (1,2 в четверке, 2,3 в шестерке и т.д.)

В положении сидя или стоя на коленях поднимание катящегося навстречу мяча подхватом, замах и бросок мяча партнеру; в том же и.п. поднимание лежачего мяча подхватом с поворотом кисти, поднимание мяча на замах и выполнение основного броска партнеру или бросок в цель.

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

В воде (глубина по пояс или по грудь).

Выполнение ведение мяча на технику 10-25 метров. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади, с воды подхватом, и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна; то же после подплывания к мячу с опорой на дно; то же после ведения мяча с опорой на дно; то же упражнение с выполнением основного броска; те же упражнения с подниманием мяча подхватом с поворачиванием кисти. Выполнение основного броска. Стоя на дне бассейна, после поднимания мяча с воды или после приема-передачи партнера; броски в вертикальную стенку, макет ватерпольных ворот, ватерпольные ворота после приема-передачи, ведение и поднимание мяча, подплывание к мячу и поднимание его с воды с опорой на дно; то же в прыжке после отталкивания от дна. Остановка мяча, летящего навстречу, «гасящим» движением кисти на воду перед собой. Прием-передача мяча, стоя на дне бассейна: броски мяча в щит и прием отскакивающих мячей; прием-передача мяча в парах на месте и с элементами движения по дну; прием-передача мяча в группах на месте и с элементами движения по дну и изменением расстояния.

Подвижные игры. Эстафеты с элементами ведения. Бросков, приема-передачи, поднимания и остановки, техники основного броска; игры «Борьба за мяч», «мяч своему тренеру-преподавателю», «волейбол в воде». «баскетбол в воде», «водное поло» по упрощённым правилам и др.

Спортивно-оздоровительный этап продвинутый уровень

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные упражнения на месте и в движении, применяемые для организации обучающихся, воспитания чувства темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и в полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Бег обычный; бег, высоким подниманием бедра или с захлестом голени назад. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ритмические ходьба и бег (с подсчетом, выполняемым преподавателем, коллективным подсчетом, хлопками в ладоши, акцентом в постановке ноги под заданным ритм и т.д.). Простейшие танцевальные шаги.

Элементы спортивной ходьбы; ходьба выпадами, на четвереньках в упоре лежа сзади; ходьба и бег окрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношение шагов и дыхания. Освоение удлиненного выдоха при беге и ходьбе. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 минут, бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста); бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа; «марш-броски» продолжительностью до 2 ч.

Прыжки и метание. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Прыжки через препятствия.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1,2, 3 килограмма), передача мяча друг другу в парах, тройках, группах по кругу; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди,

назад через голову, назад между ног с наклоном туловища, назад с поворотом туловища, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища; броски одной рукой от плеча; сбоку через голову; подбрасывание и ловля мяча; тоже в прыжке или после поворота на 130-360°. Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей, малых и больших камней в цель и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения. Поднимание и переноска партнера вдвоем; поднимание и переноска партнера, сидящего на спине; различные способы лазания с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения без предметов для укрепления мышц туловища

- Лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять как можно выше прямые руки и ноги.
- Лежа на груди, ладонями согнутых рук опереться о пол. Выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.
- Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед и разведены в стороны. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
- Лежа на груди, руки за головой. Прогнувшись, поднять плечи, повороты туловища налево и направо.
- Лежа на спине, руки вверх. Встречным движением руками и ногами перейти в сед углом.
- Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.
- Сед углом, руки за голову.
- Согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги, вернуться в и. п.; то же в другую сторону.
- Сед углом, ноги врозь, руки вперед. Скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
- Стоя на коленях. Повороты туловища налево и направо.
- Сидя на пятках и держась руками за стопы. Прогнуться, выдвинуть таз вперед-вверх и не отпуская руками стоп.
- Упор, сидя на пятках с наклоном вперед. Выполнить «волну» туловищем, перейти в упор лежа («колечко»).
- Из положения полуприседа руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.
- Лежа на груди, руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.

- Сед углом, руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
- Сед углом, руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

Упражнения с партнером

- Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
- Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу): медленно наклоняться назад.
- Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает плечи к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад вверх до отказа.
- Стоя лицом друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй, стоя в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера. Первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.
- Стоя ноги врозь, руки за голову, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки. Партнер оказывает сопротивление.
- То же, но у первого локти согнутых рук направлены вверх.
- Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх наружу: опускание и поднятие рук через стороны. Партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
- Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад: поднятие и опускание прямых рук. Партнер оказывает сопротивление.
- Стоя ноги врозь, лицом друг к другу: поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом). Партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.
- То же, но партнер оказывает сопротивление движением снизу, создавая упор для рук упражняющегося.
- Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках. Партнер поддерживает упражняющегося («тачка»).
- Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

Упражнения в упорах и висах

- Упор лежа: сгибание и разгибание туловища.
- Упор лежа: сгибая руки, поднять прямую ногу назад вверх; разгибая руки, ногу опустить в и. п.
- Упор лежа. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).
- Упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.
- Упор лежа сзади, ноги на скамейке. Прогнуться, поднимая таз как можно выше.

- Упор лежа боком на одной руке, другая на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз как можно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову. То же из упора лежа боком на другой руке.
- Упор лежа на гимнастическую скамейку. Сгибание и разгибание рук.
- Упор лежа сзади на гимнастическую скамейку. Сгибание и разгибание рук.
- Упор лежа ноги на скамейке. Сгибание и разгибание рук.
- Упор лежа. Передвижение на руках по кругу.
- Вис лежа. Сгибание и разгибание рук.
- Упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук.
- Вис на перекладине. Сгибание и разгибание рук.

Упражнения с набивными мячами

- Стойка ноги врозь, мяч внизу в вытянутых руках. Круги мячом в лицевой плоскости.
- Сидя на скамейке, мяч в руках, руки вытянуты вперед. Движения руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.
- Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках. Движения прямыми руками вперед до бедер и обратно.
- Основная стойка, мяч в руках. Приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.
- Стать лицом друг к другу. Броски мяча двумя руками от груди.
- Стать лицом друг к другу, мяч вверх в вытянутых руках. Броски (и ловля) мяча прямыми руками из-за головы.
- То же упражнение, но из положения сидя на полу.
- Стоя ноги врозь боком друг к другу, мячу первого на ладони руки, поднятой в сторону. Бросок мяча партнеру одной рукой через голову.
- То же, стоя лицом друг к другу.
- То же упражнение из положения сидя на полу.
- То же упражнение из положения лежа на спине.
- Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках. Бросок мяча партнеру прямыми руками.
- Первый лежит на спине, мяч за головой в вытянутых руках, второй сидит лицом к первому: первый, переходя в сед, бросает мяч партнеру, партнер ловит мяч, ложится на спину, касаясь мячом пола за головой, затем переходит в сед и бросает мяч второму.

Упражнения на расслабление

Движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Акробатические упражнения выполняются со страховкой.

Перекаты в сторону из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа 54 на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Соединения нескольких кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Шпагат с опорой на руки.

Подвижные игры и эстафеты

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, а также «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «борьба за флажки», «Сороконожка», «чехарда», «Борьба за мяч», «эстафета со скакалками», «Перетягивание каната» и др.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, регби, волейбол (по упрощенным правилам).

Лыжная подготовка

Продвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождения дистанции 2-10 километров на время.

Специальная физическая подготовка на суше

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

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

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

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

Упражнения с ватерпольными мячами на развитие ловкости и скорости переключения от одного действия к другому. Упражнения в парах с одновременной и

попеременной передачей двух мячей, передачей двух мячей по различным траекториям. Упражнения в группах типа: в четверках, передача четырех мячей одновременно в правую сторону, на равном расстоянии друг от друга; то же в левую сторону; то же со сменой направления через определенное количество передач или по звуковому (зрительному) сигналу. Упражнение, выполняемое в четверках двумя мячами: прием-передача мяча через одного обучающегося, в задачу которого входит передать мяч партнеру без мяча, но не тому, от которого была получена последняя передача, и т.п.

Упражнения с ватерпольными мячами

Упражнения для развития ловкости

- Стоя на месте, выполнять баскетбольное ведение мяча вокруг своей оси, не отрывая ног от пола со сменой рук.
- Стоя на месте, выполнять баскетбольное ведение двух мячей попеременно правой и левой руками.
- То же упражнение, выполняя одновременно правой и левой руками.
- То же, что упражнения 2 и 3 с движением по залу и передачей мячей партнеру после отскока от пола.
- Стоя на месте, выполнять жонглирование двумя мячами.
- То же упражнение в движении по залу и с передачей мячей партнеру после подбрасывания.
- Стоя на расстоянии 2 метра лицом друг к другу, выполнить прием-передачу двух мячей одновременно правой и левой руками.
- То же упражнение попеременно с правой руки одного обучающегося на левую руку другого и наоборот.
- То же, что упражнения 7 и 8, выполняются сидя.
- Стоя на расстоянии 4 метра друг от друга выполнять прием-передачу двумя мячами правой (левой) рукой; один обучающийся выполняет прямую передачу, в это время другой выполняет передачу по навесной траектории.
- Упражнение в группах по 3-5 человек с количеством мячей, соответствующим числу обучающихся. Выполняется приема-передачи в различных направлениях и на различные расстояния с различным расположением обучающихся

Упражнения на развитие скорости переключения от одного действия к другому (на внимание)

- Стоя на одинаковом расстоянии друг от друга в группе из 4 человек, выполнять одновременные передачи четырех мячей в правую сторону; то же в левую сторону; то же со сменой направления передачи через определенное их количество или по звуковому (зрительному) сигналу.
- То же упражнение с большим числом участников и количеством мячей, соответствующим числу обучающихся.
- Упражнение выполняется в группе из 4 человек двумя мячами или в группе из 5 человек тремя мячами: прием-передача мяча через одного обучающегося, в задачу которого входит поочередно принимать мяч от партнеров, владеющих мячом, и

передавать его партнеру, находящемуся в данный момент без мяча (но не тому, от кого была принята последняя передача).

- Упражнение выполняется в группе обучающихся, стоящих по кругу. Прием-передача мячей по кругу, обучающийся, стоящий в центре круга, осуществляет попеременный прием-передачу каждому участнику, стоящему в кругу.
- Упражнение выполняется обучающимися, стоящих в две шеренги лицом друг к другу. Прием-передача нескольких мячей (количество мячей устанавливается тренером-преподавателем и может изменяться в ходе выполнения упражнения) в заданной последовательности между обучающимися, стоящих друг напротив друга по диагонали, стоящий крайним в одной из шеренг выполняет длинную передачу партнеру, стоящему в конце противоположной шеренги. Упражнение выполняется со сменой мест через определенное количество передач.
- То же упражнение с элементами движения или со сменой мест обучающихся после выполнения очередной передачи.
- Прием-передача мяча в группах в любом направлении.
- Упражнение выполняется в группе обучающихся, стоящих по кругу. Выполнение передачи одним (двумя) мячом в правую сторону, другим (двумя) в левую одновременно.

Общая плавательная подготовка

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

Кроль на груди. Плавание в полной координации движений двух-, четырех- и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком, мячом между ног и без него, с акцентом на длинный гребок). Плавание кролем на задержке дыхания (на отрезках 10-15 метров). Плавание с двусторонним дыханием (вдох на каждый третий или пятый гребок). Плавание кролем с высоко поднятой головой. Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным и. п. рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая: вдоль туловища; обе: вдоль туловища). Плавание с помощью движений ног и одной руки кролем, другая у бедра: вдох в сторону прижатой руки в момент, когда плечевой пояс этой руки выходит вверх вместе с креном туловища (после вдоха плечевой пояс вместе с головой возвращается в и. п.: активно выполняется движение плечевым поясом, как если бы работали обе руки). То же, но голова для вдоха поворачивается в сторону руки, выполняющей гребок (акцент на своевременном начале и окончании вдоха). То же, но с дыханием в обе стороны через три или пять гребков. Плавание кролем на груди с подменой: три гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д. То же, но правая рука: вытянута вперед: смена положения рук происходит в момент окончания третьего (второго) гребка левой рукой и т.д.

Плавание кролем на сцепление: в и. п. одна рука вытянута вперед, другая -у бедра, ноги выполняют непрерывные движения, как в кроле; затем руки одновременно выполняют: одна -захват воды и гребок до бедра, другая -выдох из воды и движение по

воздуху (под эту руку выполняется вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги выполняют движения, как в кроле, и т.д. (вдох выполняется под каждую руку -то в левую, то в правую стороны). Темповое плавание на коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой.

Кроль на спине. Плавание шестиударным кролем на спине в полной координации движений и акцентом внимания: на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений. Плавание ватерпольным вариантом кроля на спине с акцентом на высоком положении плечевого пояса. Плавание на спине с помощью движения одними ногами с различным положением рук (акцент на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела).

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него).

Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки. Плавание на спине с подменой. Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем, дельфином, брассом. Плавание на спине на сцепление. Плавание с различными вариантами дыхания.

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

Брасс. Плавание в полной координации движений с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками (амплитуда средняя) и ногами и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином в ритме безнаплывного одноударного дельфина (движения стоп вниз совпадают с посылом мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног или без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким положением локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды).

Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками кнаружи и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнение выполняется с доской в руках и без нее- обе руки вытянуты вперед или находятся у бедер).

Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками,

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

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

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

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

Основные учебно-тренировочные упражнения плавательной подготовки

Равномерный непрерывный (дистанционный) метод: преодоление с 59 умеренной интенсивностью дистанций до 400 метров при комплексном плавании (смена способов через 25 или 50 метров) на 1-2-м годах обучения и дистанции до 800 метров при комплексном плавании (смена способов через 25, 50 и 100 метров)- на 5-8-м году обучения; до 400 метров при плавании на спине и брассом на 1-2-м годах обучения и дистанций до 800-1000 - на 5-8-м году обучения; до 200 метров кролем на груди на 1-м году обучения, дистанций до 600 метров на 2-4-м году обучения, дистанций до 2000 метров на 5-8-м году обучения; чередование в названных упражнениях и дистанциях отрезков, проплываемых спортивными способами плавания, с отрезками, проплываемыми ватерпольными вариантами передвижения с включением специальных приемов игрового плавания ватерполистов .

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

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

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

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

циклов движений), или 600 метров в виде 6*(50 метров с умеренной интенсивностью с чередованием ватерпольного кроля и треджена через 4--6 циклов + 25 метров ватерпольный кроль с максимальной скоростью + 25 метров способом на боку)- на 5-8-м году обучения.

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

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

Специальная плавательная подготовка

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

Специальная физическая подготовка в воде

Основным содержанием специальной физической подготовки ватерполистов в воде является плавательная подготовка. Кроме того, для развития специальных физических

качеств ватерполистов применяются: выполнение специальных приемов игрового плавания в различных сочетаниях и с различной интенсивностью (в том числе с отягощениями с сопротивлением партнера); игры без мяча и с мячом, включающие элементы произвольного единоборства, игры с ограничением или увеличением количества участвующих и площади игрового поля; выполнение технических приемов в усложненных или непривычных условиях; применение дополнительных средств отягощения (пояса, плавание в одежде) и т.д.

Примерное распределение материала практических занятий по обучению и совершенствованию техники и тактики по годам обучения

1-й год обучения

Обучение технике. Специальные приемы игрового плавания (СПИП): плавание на месте, ходьба, приподнимание, старт, остановка, повороты и провороты; начальные приемы владения мячом (НПВМ): перемещение с мячом в руке; техника владения мячом (ТВМ): основной бросок с места и после ведения; 62 техника приемов обороны (ТПО): блокировка броска.

Совершенствование техники. Способы передвижения ватерполистов (СП): ватерпольный кроль на груди и на спине, треджен на груди и на спине, на боку, баттерфляй, комбинированные способы и техника переходов от способа к способу; НПВМ: поднимание, остановка, ловля, переносы, ведение; ТВМ: основной бросок; спортивные способы плавания (ССП).

Обучение тактике. Индивидуальная тактика нападения (ИТН): выбор места, передачи мяча, броски по воротам, ведение мяча, обманные движения; групповая тактика нападения (ПН): действия при выходе нападающего против вратаря; индивидуальная тактика обороны (ИТО): выбор места, помеха броскам, «держание» игрока; групповая тактика обороны (ПО): действия против выходящего нападающего.

2-й год обучения

Обучение технике. СПИП: выпрыгивание, отвал, финты; ТВМ: основной бросок с хода, бросок назад с места, броски со спины, «боковой» бросок с места с поворотом и без поворота, броски кистью, толчок мяча с подбрасыванием, простой толчок мяча; ТПО: перехват мяча, накрывание мяча, выбивание мяча, отбор мяча при ведении, блокировке броска, борьба за мяч; техника игры вратаря (ГИВ): ловля, гашение, отбивание, отражение и ловля навесных бросков, выбрасывание (передача) мяча.

Совершенствование техники. СП; СПИП: плавание на месте, ходьба, приподнимание, старт, остановка, повороты и перевороты; НПВМ; ТВМ: основной бросок; ТПО.

Обучение тактике. ИТН: маневрирование, обманные движения; ГН: нападение одним игроком, парное нападение, действия двух нападающих против одного защитника и вратаря; ИТО: отбор мяча; ГГО: действие одного защитника и вратаря против двух нападающих.

Совершенствование тактики. ИТН: выбор места, передачи мяча, броски по воротам, ведение мяча, обманные движения; ПН: действия при выходе нападающего против вратаря; ИТО: выбор места, помеха броскам, «держание» игрока; ПО: действия против выходящего нападающего.

3-й год обучения

Обучение технике. ТВМ: основной бросок с поворотом туловища, бросок назад с предварительной ловлей мяча, боковой бросок в движении, переводы мяча кистью и предплечьем, удары по мячу ладонью и тыльной стороной кисти.

Совершенствование техники. СП, СПИП, НПВМ, ТВМ, ТИВ, ТПО.

Обучение тактике. ИТН : ныряние; ГГН: действие при лишем игроке, обучение на поле, при меньшем числе игроков, при начале игры от ворот и с центра 63 поля, при свободном и угловом, контроль мяча, использование заслонов, нападение тремя, четырьмя, пятью и шестью игроками, действия трех нападающих против двух защитников и вратаря, четырех нападающих. против трех защитников и вратаря; командная тактика нападения (КТН): преодоление прессинга; ИТО: ныряние, подстраховка; ГГО: действия при численном равенстве игроков, действия двух защитников и вратаря против трех нападающих, трех защитников и вратаря против четырех нападающих.

Совершенствование тактики. Действия, изученные на 1-м и 2-м годах обучения.

4-й год обучения

Совершенствование техники. Приемы, изученные на 1-3-м годах обучения.

Обучение тактике. ПН: действия пяти нападающих против четырех защитников и вратаря, шести нападающих против пяти защитников и вратаря; КТН: преодоление зонной обороны; ГГО: смена подопечных, групповые отходы назад, стенка, действия при недостающем игроке, действия четырех защитников и вратаря против пяти нападающих, пяти защитников и вратаря против шести нападающих; командная тактика обороны (КТО): зонная оборона.

Совершенствование тактики. Все изученные действия и комбинации.

5-8-й год обучения

Совершенствование техники. Упражнения по дальнейшему совершенствованию всех составляющих техники, повышению стабильности применения приемов и их вариативности, экономичности и эффективности в единстве с развитием основных физических качеств, тактического мастерства и уровня морально-волевой подготовленности.

Обучение тактике. КТН: основные системы игры, их вариации и преодоление основных защитных построений соперника; КТО: смешанная оборона, сочетание прессинга и зонной обороны, персональная опека.

Совершенствование тактики. Совершенствование всех изученных ранее индивидуальных групповых и командных тактических приемов, и взаимодействий. Дальнейшее развитие игрового мышления и творческой инициативы.

4.2. Учебно-тематический план

Примерный учебно-тематический план по уровням подготовки и примерный перечень вопросов для проверки знаний обучающихся представлен в Таблицах 13-14 настоящей Программы.

Примерный учебно-тематический план спортивно-оздоровительный этап базовый уровень

Таблица 13

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

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Примерный учебно-тематический план спортивно-оздоровительный этап базовый уровень

Таблица 14

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на продвинутом уровне до трех лет обучения/свыше трех лет обучения	≈ 600/960		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного

обучающихся			и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

5. Особенности осуществления подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «водное поло» основаны на особенностях вида спорта «водное поло» и его

спортивных дисциплин. Реализация дополнительных общеразвивающих программ проводится с учетом этапа подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «водное поло», по которым осуществляется подготовка. Особенности осуществления подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «водное поло» учитываются организациями, реализующими дополнительные общеразвивающие программы подготовки, при формировании дополнительных общеразвивающих программ, в том числе годового учебно-тренировочного плана. Для зачисления в Учреждение лицо, желающее пройти подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий уровень и период спортивно-оздоровительного этапа подготовки. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «водное поло».

6. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

6.1. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «водное поло» предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие бассейна (25 м или 50 м);
- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 19.05.2026 № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «водное поло»:

Таблица 15

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
----------	--------------	----------------------	-------------------	-----------------------

1.	Весы электронные	штук	на организацию	1
2.	Ворота для водного поло	штук	на бассейн	2
3.	Ворота для водного поло (юношеские)	штук	на бассейн	2
4.	Доска для плавания	штук	на бассейн	12
5.	Доска тактическая (макет игрового поля)	штук	на тренера-преподавателя	1
6.	Конус (указатель для разметки зон игрового поля)	штук	на бассейн	18
7.	Ласты	пар	на бассейн	12
8.	Лопатки для плавания	пар	на бассейн	12
9.	Мяч баскетбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
10.	Мяч ватерпольный утяжеленный (женский)	штук	на тренировочный спортивный зал	3
11.	Мяч ватерпольный утяжеленный (мужской)	штук	на тренировочный спортивный зал	3
12.	Мяч гандбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
13.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 1 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
14.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 2 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 3 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
16.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 5 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
17.	Мяч соревновательный для водного поло (юношеский)	штук	на бассейн	10
18.	Мяч соревновательный для водного поло (женский)	штук	на бассейн	10
19.	Мяч соревновательный для водного поло (мужской)	штук	на бассейн	10
20.	Мяч тренировочный для водного поло (женский)	штук	на бассейн	12

21.	Мяч тренировочный для водного поло (мужской)	штук	на бассейн	12
22.	Мяч тренировочный для водного поло (юношеский)	штук	на бассейн	12
23.	Мяч футбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
24.	Перекладина гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
25.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	на бассейн	12
26.	Пояс для плавания с сопротивлением воды	штук	на бассейн	12
27.	Пояс утяжелительный	штук	на тренировочный спортивный зал	5
28.	Разметка поля (дорожки)	комплект	на бассейн	1
29.	Резиновый амортизатор для воды	штук	на бассейн	5
30.	Резиновый амортизатор для суши	штук	на тренировочный спортивный зал	12
31.	Свисток судейский	штук	на тренера-преподавателя	1
32.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
33.	Сетка для ворот	штук	на бассейн	4
34.	Сетка для мячей (стационарная)	штук	на бассейн	2
35.	Сетка заградительная	штук	на бассейн	4
36.	Скамья гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
37.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	3
38.	Табло электронное (основное)	штук	на бассейн	1
39.	Тележка для мячей	штук	на организацию	2
40.	Щит (макет ворот)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
Для спортивной дисциплины "мини водное поло"				
41.	Ворота ватерпольные для мини	штук	на бассейн	2

	водного поло			
42.	Разметка игрового поля для мини водного поло	комплект	на бассейн	1

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Обеспечение спортивной экипировкой для прохождения продвинутого уровня подготовки по виду спорта «водное поло»

Таблица 16

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Обувь для бассейна	пар	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки	1
2.	Купальник	штук		2
3.	Очки для плавания	штук		2
4.	Плавки	штук		2
5.	Шапочки для водного поло белые	комплект		2
6.	Шапочки для водного поло темные	комплект		2
7.	Шапочка для плавания	штук		2

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

6.2. Кадровые условия

Организации, реализующие дополнительные общеразвивающие программы, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации уровней подготовки и иным условиям.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные общеразвивающие программы:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», 47 утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 года N 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуре и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденные

приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Исходя из современных требований, предъявляемых к тренерам-преподавателям, Организация определяет основные пути развития его профессиональной компетентности и создает условия для осуществления непрерывного профессионального развития по следующим направлениям:

- присвоение квалификационных категорий;
- повышения квалификации не реже 1 раза в 2 года;
- профессиональная переподготовка;
- аттестация на соответствие занимаемой должности;
- самообразование;
- наставничество;
- стажировка;
- участие в работе методических объединений, педсоветов, тренерских советов, семинаров, конференций, мастер-классов, форумов, открытых учебно-тренировочных занятий;
- овладение современными образовательными технологиями, методическими приемами, педагогическими средствами и их постоянное совершенствование;
- овладение информационно-коммуникационными технологиями;
- участие в различных конкурсах, мероприятиях по распространению тренерско-преподавательского опыта;
- участие в создании публикаций, статей, методических пособий.

Направление тренеров-преподавателей на курсы повышения квалификации и профессиональную переподготовку осуществляется на основании потребности (заявки) Учреждения в сроки, определенные Комитетом по физической культуре и спорту.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Программа включает: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для 48 использования в работе лицами, осуществляющими подготовку, и при прохождении подготовки лицами, проходящими подготовку:

- Гильд А.П., Гойхман Б.А., Талышев Ф.М. Тренировка ватерполиста М.1966.
- Штеллер И.П. Наступление – тактика победы М 1968
- Рыжак М.М., Михайлов В.В. Водное поло – М.1977
- Плавание: Учебник для институтов физ. культуры / Под ред.Н.Ж. Булгаковой. – М., 1979.– 320 с.
- Винник А.Г. Вкус «Золотой воды»: Водное поло на Олимпиадах М.1980.
- И.П. Штеллер Водное поло: Учебное пособие для институтов ФК-М.: Физкультура и спорт; 1981 г
- Чернов В.Н. Контрольные тесты показателей технической и специальной плавательной подготовленности ватерполистов в процессе многолетней подготовки: Методические рекомендации для студентов и слушателей факультета усовершенствования ГЦОЛИФКа М. 1988
- Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - М., 2001.
- Управление методической деятельностью спортивной школы: научно-метод. Пособие / Н.Н. Никитушкина, И. А. Водяникова.-М.: Советский спорт, 2012.-200с.
- Водные виды спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений /под ред.Н.Ж.Булгаковой М. Академия 2003
- А.А. Кашкин, С.Н. Фролов. Водное поло: Планирование плавательной подготовки в годичных циклах на этапах многолетней тренировки в ДЮСШ и СДЮШОР – М.:2007 г

Перечень интернет-ресурсов

- <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
- <http://kfis.spb.ru/> - Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга
- <http://www.rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство
- <http://lesgaft-univer.ru\rulib\biblioteka> - Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта
- <http://waterpolo.ru/> - Федерация водного поло Российской Федерации
- <https://fcpsr.ru/> - Федеральный центр подготовки спортивного резерва
- <https://www.worldaquatics.com> - Международная федерация по водным видам спорта