

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение спортивная  
школа олимпийского резерва по водным видам спорта  
«Невская волна»**

Рассмотрена и согласована на  
заседании тренерского совета

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года,  
протокол № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБУ СШОР  
по ВВС «Невская волна»

\_\_\_\_\_ /Феленко Ю.Г./

**Программа спортивной подготовки  
по виду спорта водное поло**

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта водное поло, утвержденного приказом Минспорта России от 19 января 2018 г. № 32

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Авторы-разработчики:

Василисков И.Ю.

Погудина А.А.

# **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **к программе спортивной подготовки по виду спорта водное поло**

Программа спортивной подготовки по виду спорта водное поло (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду (утвержден приказом Минспорта России от 19 января 2018 г. № 32).

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

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (СС), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

### **1.1. Краткая характеристика вида спорта.**

Водное поло относится к игровым командным видам спорта со сложной координацией и с циклической и ациклической структурой движений. Игровая деятельность осуществляется в водной среде и требует от ватерполистов совершенного владения спортивными способами плавания, специальными приемами игрового плавания, владения мячом(передачи, броски, плавание с мячом), передвижения под водой, приемами единоборства за овладение мячом. Индивидуальные действия игроков направлены на решение общекомандной задачи – поражение ворот противника и защита своих ворот.

### **Номер вида спорта водное поло и спортивных дисциплин водное поло во всероссийском реестре видов спорта**

| №  | Наименование вида спорта | Номер-код вида спорта | Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |
|----|--------------------------|-----------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| 1. | Водное поло              | 005 000 2 6 1 1 Я     | Водное поло                        | 005 001 2 6 1 1 Я               |
|    |                          |                       | Мини водное поло                   | 005 002 2 8 1 1 Я               |

Система спортивной подготовки по виду спорта водное поло должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков для овладения техникой и тактикой игры, развития физических, психических качеств для достижения высших спортивных результатов. Водное поло требуют от спортсмена больших энергоемких и эмоциональных затрат, большего арсенала двигательных действий, владения тактическими приемами игры.

### **1.2. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.**

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта водное поло определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта водное поло (далее – ФССП):

- Этап начальной подготовки – 3 года
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

**Основные задачи этапа начальной подготовки :**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков
- освоение основ техники спортивного плавания
- освоение способов передвижения и владения мячом
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств
- укрепление здоровья спортсменов
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта водное поло

**Основные задачи на тренировочном этапе:**

- освоение и совершенствование техники и тактики водного поло
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки
- определение игровой специализации ватерполистов
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта водное поло
- формирование спортивной мотивации
- укрепление здоровья спортсменов

**Основные задачи на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов
- совершенствование общих и специальных физических качеств. технической, тактической и психологической подготовки-стабильность демонстрации высокого уровня технико-тактического мастерства на соревнованиях всех уровней
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации
- сохранение здоровья спортсменов

**Основные задачи на этапе высшего спортивного мастерства:**

- достижение уровня сборных команд Российской Федерации по технической, тактической и психологической подготовке, совершенствование специальных физических качеств.
- стабильность демонстрации высокого уровня технико-тактического мастерства на соревнованиях всех уровней

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Спортсменам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего этапа, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Цель многолетней подготовки спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки ватерполистов в период предспортивной и прохождения спортивной подготовки и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по водному поло. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку ватерполистов, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации, в состав команд мастеров высшей лиги, попадание в составе сборной команды России на Олимпийские Игры.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта водное поло на различных этапах многолетней подготовки.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Зачисление в спортивную школу**

Зачисление в спортивную школу проходит в соответствии с Правилами приема. Зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей и физической подготовки, установленными Федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки. Для зачисления необходимо предоставить: заявление о приеме от родителей или иных представителей абитуриента, фото, копию свидетельства о рождении (паспорта), медицинское заключение об отсутствии противопоказаний, заполненную анкету спортсмена. При переходе из другой спортивной школы дополнительно предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта водное поло представлены в таблице № 1:

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,  
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и  
минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах  
спортивной подготовки по виду спорта водное поло**

*Таблица 1*

| Этапы спортивной подготовки                        | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|------------------------------------|---|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки                          | 3                                  | 9   | 14-15                         |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                                  | 10  | 10-12                         |
| Этап совершенствования спортивного мастерства      | Без ограничений                    | 12  | 6-7                           |
| Этап высшего спортивного мастерства                | Без ограничений                    | 14  | 1-4                           |

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 3года.

На тренировочном этапе группы формируются из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших нормативы, предусмотренные Федеральным стандартом. Продолжительность этапа – 5лет

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются или переводятся спортсмены выполнившие норматив 1разряда

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются или переводятся спортсмены выполнившие норматив КМС

Перевод по годам на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и выполнения нормативов, предусмотренных Федеральным стандартом.. Подготовка спортсменов на этапах ССМ и ВСМ идет на основании индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается, если результаты спортсмена соответствуют требованиям этапов.

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

*Таблица 2.*

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)              |  |
|---------------------------------|---|--|
|                                 | юноши                                       | девушки  |
| Быстрота                        | Бег на 30м (не более 5,7с)                  | Бег на 30м (не более 5,8с)                             |
| Сила                            | Подтягивание на перекладине (не менее 4раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8раз) |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 160см)     | Прыжок в длину с места (не менее 150см)                |
|                                 | Метание теннисного мяча (не менее 20м)      | Метание теннисного мяча (не менее 15м)                 |
| Выносливость                    | Плавание 50м (не более 3мин)                | Плавание 50м (не более 4мин)                           |

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

*Таблица 3.*

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                       |   |
|---------------------------------|--|---|
|                                 | юноши  | девушки   |
| Быстрота                        | Бег на 30м (не более 5,3с)                           | Бег на 30м (не более 5,6с)                                |
| Сила                            | Подтягивание на перекладине (не менее 8раз)          | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14раз)   |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 170см)              | Прыжок в длину с места (не менее 160см)                   |
|                                 | Метание теннисного мяча (не менее 30м)               | Метание теннисного мяча (не менее 21м)                    |
|                                 | Бросок набивного мяча 1кг двумя руками (не менее 4м) | Бросок набивного мяча 1кг двумя руками (не менее 3м 50см) |
| Выносливость                    | Плавание 300м (не более 4мин 30сек)                  | Плавание 300м (не более 5мин)                             |
| Техническое мастерство          | Обязательная техническая программа                   | Обязательная техническая программа                        |

Для перевода/зачисления в следующую группу тренировочного этапа необходимо выполнение разрядных требований:

*Таблица 4.*

| тренировочный этап | юноши                     | девушки                   |
|--------------------|---------------------------|---------------------------|
| 1-го года          | юн                        | юн                        |
| 2-го года          | юн                        | юн                        |
| 3-го года          | 1юн - 3 спортивный разряд | 1юн - 3 спортивный разряд |
| 4-го года          | 2-3 спортивный разряд     | 2-3 спортивный разряд     |
| 5-го года          | 2-1 спортивный разряд     | 2-1 спортивный разряд     |

**Нормативы  
общей физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования  
спортивного мастерства**

*Таблица 5.*

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)  |   |
|---------------------------------|---|---|
|                                 | юноши   | девушки   |
| Координационные способности     | Чесночный бег 3x10м (не более 7,5с)                                     | Чесночный бег 3x10м (не более 8,0с)                                   |
| Сила                            | Подтягивание на перекладине (не менее 13раз)                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25раз)               |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 220см)                                 | Прыжок в длину с места (не менее 205см)                               |
|                                 | Бросок набивного мяча 1кг из-за головы в положении сидя (не менее 4,5м) | Бросок набивного мяча 1кг из-за головы в положении сидя (не менее 3м) |
| Выносливость                    | Плавание 100м (не более 59,5сек)  | Плавание 100м (не более 1мин 29сек)                                   |
|                                 | Плавание 400м (не более 4мин 55сек)                                     | Плавание 400м (не более 5мин 20сек)                                   |
| Техническое мастерство          | Обязательная техническая программа                                      | Обязательная техническая программа                                    |
| Спортивный разряд               | Первый спортивный разряд  |   |

**Нормативы  
общей физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего  
спортивного мастерства**

*Таблица 6.*

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)  |   |
|---------------------------------|---|---|
|                                 | юноши   | девушки   |
| Координационные способности     | Чесночный бег 3x10м (не более 7,5с)                                     | Чесночный бег 3x10м (не более 8,0с)                                   |
| Сила                            | Подтягивание на перекладине (не менее 13раз)                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25раз)               |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 220см)                                 | Прыжок в длину с места (не менее 205см)                               |
|                                 | Бросок набивного мяча 1кг из-за головы в положении сидя (не менее 4,5м) | Бросок набивного мяча 1кг из-за головы в положении сидя (не менее 3м) |
| Выносливость                    | Плавание 100м (не более 59,5сек)  | Плавание 100м (не более 1мин 2,9сек)                                  |
|                                 | Плавание 400м (не более 4мин 55сек)                                     | Плавание 400м (не более 5мин 20сек)                                   |
| Техническое мастерство          | Обязательная техническая программа                                      | Обязательная техническая программа                                    |
| Спортивный разряд               | Кандидат в мастера спорта   |   |

**2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта водное поло**

*Таблица 7.*

| Разделы подготовки   | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |                                     |
|--|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|  | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  | 1 год                              | Свыше года | До двух лет  | Свыше двух лет |   |                                     |
| Общая физическая подготовка (%)                              | 44-56                              | 44-56      | 16-20  | 16-20          | 14-18   | 12-16                               |
| Специальная физическая подготовка (%)                        | 17-23                              | 17-23      | 17-23  | 17-23          | 19-25   | 19-25                               |
| Техническая подготовка (%)                                   | 11-15                              | 12-16      | 40-52  | 41-53          | 42-54   | 41-53                               |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)  | 2-4                                | 3-5        | 4-6  | 4-6            | 3-5   | 5-7                                 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 1-3                                | 1-3        | 4-6  | 6-8            | 8-10  | 8-12                                |

**2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта водное поло**

Система соревнований важнейшей частью подготовки спортсменов.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки. Достижение высокого уровня технической и тактической подготовки в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие ватерполиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке

ватерполиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Таблица 8.

| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |                                     |
|-------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|                   | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                   | до года                            | свыше года | До двух лет  | Свыше двух лет |   |                                     |
| Контрольные       | 1                                  | 1          | 1  | 2              | 2   | 2                                   |
| Отборочные        |                                    |            | 1  | 2              | 2   | 2                                   |
| Основные          | 2                                  | 2          | 2  | 2              | 2   | 2                                   |
| Всего игр         | 22                                 | 28         | 36   | 46             | 64  | 72                                  |

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

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

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

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

## 2.5. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и



соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

**Рекомендованные режимы тренировочной работы  
и требования по физической, технической и спортивной подготовке.**

*Таблица №9*

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов | Наполняемость групп | количество часов в неделю | Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года                     |
|-----------------------------|--------------------------|---------------------|---------------------------|---|
| НП                          | до года                  | 14-15               | 6                         | Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке   |
| НП                          | Свыше года               | 14-15               | 9                         | Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке   |
| ТП                          | 1 года                   | 10-12               | 12                        | Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке (юн.разряд)      |
| ТП                          | 2 года                   | 10-12               | 12                        | Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке (юн.разряд )     |
| ТП                          | 3 года                   | 10-12               | 18                        | Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке (1юн - 3 разряд) |
| ТП                          | 4 года                   | 10-12               | 18                        | Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке (2-3 разряд)     |
| ТП                          | 5 года                   | 10-12               | 18                        | Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке (2-1 разряд)     |
| ССМ                         | Весь период              | 6-7                 | 24-28                     | Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП.( 1разряд)                                |
| ВСМ                         | Весь период              | 1-4                 | 32                        | Уровень спортивных результатов, (КМС)   |

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

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

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

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года - 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах - 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 18 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря,

тренировочного мероприятия (сбора); медико-восстановительные мероприятия; участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

## **2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Для занятия на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы 9 лет. Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований тренерского контроля (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:- медицинская комиссия два раза в год;

- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети. Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Патологические особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

Врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния.

- своевременное лечение очагов хронической инфекции.
- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.
- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).
- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.
- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.
- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.
- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы

Необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку - преждевременное начало занятий спортом, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и

подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по виду спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта водное поло**

| <b>Физические качества и телосложение</b> | <b>Уровень влияния</b> |
|---|------------------------|
| Скоростные способности                    | 3                      |
| Мышечная сила                             | 3                      |
| Вестибулярная устойчивость                | 2                      |
| Выносливость                              | 2                      |
| Гибкость                                  | 2                      |
| Координационные способности               | 2                      |
| Телосложение                              | 1                      |

Условные обозначения: 3-значительное влияние 2-среднее влияние 1-незначительное влияние

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формируются основные психологические качества спортсмена.

### **2.7. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

*Таблица 10*

| <b>Этапный норматив</b>           | <b>Этапы и годы спортивной подготовки</b> |            |   |                |  |  |
|-----------------------------------|---|------------|---|----------------|--|--|
|                                   | <b>Этап начальной подготовки</b>          |            | <b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b> |                | <b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b> | <b>Этап высшего спортивного мастерства</b> |
|                                   | До года                                   | свыше года | До двух лет   | Свыше двух лет |  |  |
| Количество часов в неделю         | 6   | 8-9        | 12  | 18             | 24-28  | 32   |
| Количество тренировок в неделю    | 3-4                                       | 3-5        | 7-8   | 9-12           | 9-14   | 9-14                                       |
| Общее количество часов в год      | 312                                       | 468        | 624   | 936            | 1248-1456  | 1664                                       |
| Общее количество тренировок в год | 156-208                                   | 156-260    | 364-416   | 468-624        | 468-728  | 468-728                                    |

### **2.8. Перечень тренировочных сборов**

*Таблица 10*

| <b>№ п/п</b>  | <b>Вид тренировочных сборов</b>   | <b>Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)</b> |  |   |                                  | <b>Оптимальное число участников сбора</b>                       |
|---|---|--|--|---|----------------------------------|---|
|   |   | <b>Этап высшего спортивного мастерства</b>   | <b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b> | <b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b> | <b>Этап начальной подготовки</b> |   |
| <b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b> |   |  |  |   |                                  |   |
| 1.1.  | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям             | 21   | 21   | 21  | -                                | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2.  | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21   | 21   |   | -                                |   |
| 1.3.  | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям      | 18   | 18   | 14  | -                                |   |
| 1.4.  | Тренировочные сборы по  | 14   | 14   | 14  | -                                |   |

|   |  |                                    |    |   |   |  |
|---|--|------------------------------------|----|---|---|--|
|   | подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации |                                    |    |   |   |  |
| <b>2. Специальные тренировочные сборы</b> |  |                                    |    |   |   |  |
| 2.1.                                      | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке   | 18                                 | 18 | 14  | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2.                                      | Восстановительные тренировочные сборы                                | До 14 дней                         |    |   | - | Участники соревнований   |
| 2.3.                                      | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования       | До 3 дней, но не более 2 раз в год |    |   | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования                             |
| 2.4.                                      | Тренировочные сборы в каникулярный период                            | -                                  | -  | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год |   | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |

## **2.9. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

*Таблица 10*

| № п/п   | Наименование                                   | Единица измерения | Количество изделий |
|---|--|-------------------|--------------------|
| 1.  | Ворота для водного поло                        | штук              | 2                  |
| 2.  | Мяч для водного поло                           | штук              | 21                 |
| <b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b> |  |                   |                    |
| 1.  | Весы медицинские                               | штук              | 2                  |
| 2.  | Гантели массивные от 1кг до 5кг                | комплект          | 3                  |
| 3.  | Доска для плавания                             | штук              | 20                 |
| 4.  | Доска информационная                           | штук              | 2                  |
| 5.  | Колокольчик судейский                          | штук              | 10                 |
| 6.  | Лопатки для плавания                           | штук              | 20                 |
| 7.  | Мячи набивные (медицинбол) весом от 1кг до 5кг | комплект          | 3                  |
| 8.  | Перекладина гимнастическая                     | штук              | 1                  |
| 9.  | Поплавки-вставки для ног                       | штук              | 50                 |
| 10.   | Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды  | штук              | 20                 |
| 11.   | Скамейки гимнастические                        | штук              | 6                  |

## 2.10. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 11

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |  |                   |                   |                             |                         |  |                         |   |                         |                                     |                         |
|--|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № пп   | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |  |                         |   |                         |                                     |                         |
|  |  |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|  |  |                   |                   | Кол-во                      | Срок эксплуатации (лет) | Количество   | Срок эксплуатации (лет) | Количество                                    | Срок эксплуатации (лет) | Количество                          | Срок эксплуатации (лет) |
| 1.   | Беруши   | пар               | На занимающегося  | -                           | -                       | 1  | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 2.   | Костюм (кombineзон) для плавания                               | штук              | На занимающегося  |                             |                         |  |                         | 1   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 3.   | Купальник (для женщин)   | штук              | На занимающегося  | 2                           | 1                       | 2  | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 4.   | Обувь для бассейна (шлепанцы)                                  | пар               | На занимающегося  | 1                           | 1                       | 1  | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 5.   | Очки для плавания  | пар               | На занимающегося  | 2                           | 1                       | 2  | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 6.   | Плавки (мужские)   | штук              | На занимающегося  | 2                           | 1                       | 2  | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 7.   | Полотенце  | штук              | На занимающегося  | 1                           | 1                       | 1  | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 8.   | Халат  | штук              | На занимающегося  | -                           | -                       | -  | -                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 9.   | Шапочка для плавания   | штук              | На занимающегося  | 2                           | 1                       | 2  | 1                       | 3   | 1                       | 3                                   | 1                       |

## 2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Если для начинающих спортсменов на год занятий составляется на группу общий план тренировочной работы, то спортсменам 1 разряда и КМС для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план – график.

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

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

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

Постоянный анализ тренировок, учет нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении плана на группу или индивидуального плана, как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении;
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;

При этом обязательно учитываются:

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

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

## 2.12. Структура годичного цикла

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. Спортивная форма – это состояние наилучшей (оптимальной) готовности спортсмена к достижению наивысшего уровня технической, тактической и психологической готовности для него в данный период. Процесс формирования спортивной формы условно делят на три фазы: первая – создание основы общего уровня подготовленности; вторая фаза характеризуется стабилизацией всех функций и систем организма спортсмена, 3-фазовременная утрата спортивной формы. В соответствии с закономерностями состояния спортивной формы подготовка ватерполистов в течение года может основываться на несколько макроциклов в зависимости от календаря соревнований. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный период.

В **подготовительном периоде** (период фундаментальной подготовки) тренировка ватерполистов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм ватерполиста. В подготовительном периоде необходимо решать следующие задачи:

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

Подготовительный период принято делить на два этапа, общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи **общеподготовительного этапа** – повышение уровня общей и специальной физической подготовленности спортсмена, повышение функционального уровня организма, совершенствование основных элементов техники водного поло и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивной подготовки. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На **специально-подготовительном** этапе решаются задачи совершенствования специальных физических качеств и навыков, освоение соревновательной техники и тактики. Тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных способностей, силовых возможностей, выносливости, гибкости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности. Большое внимание уделяется совершенствованию игровых навыков.

Основными задачами **соревновательного периода** являются:

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

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

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

Однако несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений для всей команды. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень.

Основная задача **переходного периода** – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего сезона или макроцикла, профилактическое лечение а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности ватерполиста к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного макроцикла, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей ватерполиста. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годового цикла со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет ватерполисту не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

#### **Типы и задачи мезоциклов**

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

которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

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

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

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

**Соревновательные мезоциклы** строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности ватерполистов, совершенствуются их технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту силовых качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению ватерполистов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

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

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

##### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Формы занятий по водному поло определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме, согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы занимающегося, а также исходя из материальной базы. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к занимающимся, что повысит эффективность управляемости тренировочным процессом.



Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия).

Практические занятия могут различаться по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные), по количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), по степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные (интегральные)).

На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется знакомство и совершенствование основ техники и тактики избранного вида спорта, развивается и совершенствуется общая и специальная физическая подготовка.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов.

Контрольные занятия (чаще всего это спарринг игры с противником) обычно применяются в конце отдельных микроциклов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у ватерполистов соревновательного опыта.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе занятия избирательного типа.

Только правильное оптимальное сочетание объема и интенсивности тренировки, чередование нагрузок разной степени с активным отдыхом в течение занятия, дня, недельного цикла, этапа, периода и года способствует увеличению функциональных возможностей организма спортсмена, повышению его работоспособности и укреплению здоровья.

#### **Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:**

- допускать к занятиям только с разрешения врача
  - на занятиях соблюдать строжайшую дисциплину
  - перед проведением занятий необходимо проверять состояние ногтей на руках и ногах.
  - перед занятиями или соревнованиями обязательно снимать ювелирные украшения.
  - Выполнять все игровые упражнения и упражнения в единоборствах, проводить официальные и тренировочные игры следует в ватерпольной экипировке.
  - Необходимо строго соблюдать правила игры
  - Занятия водным поло разрешается проводить только под наблюдением врача
  - не входить в воду до начала занятий, без тренера.
  - во время проверки исходной плавательной подготовленности в воде должно находиться не более одного занимающегося
  - прекращать занятия в воде, если у занимающихся появились признаки сильного охлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ)
  - место для занятий, оборудование и инвентарь проверять до начала занятий ежедневно, немедленно устранять неисправности
- Тренерам необходимо помнить следующие правила проведения занятий:
- Соблюдать методическую последовательность тренировок
  - При разучивании упражнений строго следовать принципам систематичности, последовательности, доступности
  - Правильно организовывать занимающихся
  - Тщательно готовить места занятий
  - Проводить разминку перед каждым занятием

## **Техника безопасности при проведении спортивных соревнований**

### **Общие требования безопасности:**

- К спортивным соревнованиям допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения
- При проведении спортивных соревнований должна быть мед аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим
- О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить главному судье соревнований, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования сообщить об этом главному судье соревнований.
- Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной формы и правила личной гигиены.

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

- При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.
- О получении травмы участником соревнований немедленно сообщить судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение

## **3.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов является:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов
  - продолжительность подготовки для их достижения;
  - темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду
  - индивидуальные особенности спортсменов
  - условия проведения спортивных занятий и другие факторы
- На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки

определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам)
- планируются основные средства тренировки
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок
- количество соревнований
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности

спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта водное поло определяются в Программе при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

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

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

Многолетняя спортивная подготовка - единый процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение восстановительных мероприятий, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Постепенно подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей на протяжении ряда лет.

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

**Примерное распределение часов для этапа начальной подготовки 1 года  
(6 часов в неделю)**

| Содержание   | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | Всего часов |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| Общая физическая подготовка                              | 12        | 15        | 12        | 12        | 15        | 12        | 15        | 12        | 15        | 12        | 12        | 12        | 156         |
| Специальная физическая подготовка                        | 5         | 9         | 5         | 8         | 6         | 7         | 10        | 8         | 10        | 8         | 8         | 8         | 92          |
| Техническая подготовка                                   | 5         | 5         | 4         | 3         | 5         | 2         | 4         | 3         | 3         | 4         | 4         | 4         | 46          |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка   | 2         | 1         | 2         | 1         | 3         | 2         | 1         |           |           |           |           |           | 12          |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика |           |           | 1         |           | 1         | 1         |           | 1         | 2         |           |           |           | 6           |
| <b>Всего часов</b>                                       | <b>24</b> | <b>30</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>30</b> | <b>24</b> | <b>30</b> | <b>24</b> | <b>30</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>312</b>  |

**Примерное распределение часов для этапа начальной подготовки 2-3 года  
(9 часов в неделю)**

| Содержание   | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | Всего часов |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| Общая физическая подготовка                              | 20        | 25        | 17        | 16        | 20        | 16        | 21        | 18        | 23        | 18        | 20        | 20        | 234         |
| Специальная физическая подготовка                        | 4         | 5         | 6         | 7         | 10        | 8         | 10        | 8         | 10        | 8         | 8         | 8         | 92          |
| Техническая подготовка                                   | 10        | 11        | 9         | 8         | 11        | 10        | 11        | 7         | 10        | 9         | 8         | 8         | 112         |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка   | 2         | 3         | 3         | 3         | 2         | 1         | 1         | 2         | 2         | 1         |           |           | 20          |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика |           | 1         | 1         | 2         | 2         | 1         | 2         | 1         |           |           |           |           | 10          |
| <b>Всего часов</b>                                       | <b>36</b> | <b>45</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>45</b> | <b>36</b> | <b>45</b> | <b>36</b> | <b>45</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>468</b>  |

**Примерное распределение часов для тренировочного этапа 1-2 года  
(12 часов в неделю)**

| Содержание   | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | Всего часов |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| Общая физическая подготовка                              | 10        | 10        | 8         | 10        | 11        | 10        | 12        | 10        | 13        | 10        | 10        | 10        | 124         |
| Специальная физическая подготовка                        | 12        | 15        | 12        | 10        | 13        | 10        | 10        | 8         | 10        | 8         | 8         | 8         | 124         |
| Техническая подготовка                                   | 22        | 29        | 22        | 21        | 27        | 21        | 30        | 25        | 32        | 24        | 23        | 26        | 302         |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка   | 2         | 3         | 2         | 3         | 5         | 3         | 3         | 2         | 2         | 3         | 4         | 4         | 37          |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 2         | 3         | 4         | 4         | 4         | 4         | 5         | 2         | 3         | 3         | 3         |           | 37          |
| <b>Всего часов</b>                                       | <b>48</b> | <b>60</b> | <b>48</b> | <b>48</b> | <b>60</b> | <b>48</b> | <b>60</b> | <b>48</b> | <b>60</b> | <b>48</b> | <b>48</b> | <b>48</b> | <b>624</b>  |

**Примерное распределение часов для тренировочного этапа 3-5 года  
(18часов в неделю)**

| Содержание   | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | Всего часов |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| Общая физическая подготовка                              | 12        | 15        | 12        | 12        | 15        | 12        | 15        | 12        | 15        | 12        | 12        | 12        | 156         |
| Специальная физическая подготовка                        | 16        | 20        | 16        | 16        | 20        | 16        | 20        | 16        | 20        | 16        | 16        | 16        | 208         |
| Техническая подготовка                                   | 36        | 45        | 35        | 36        | 45        | 36        | 44        | 35        | 44        | 36        | 36        | 36        | 464         |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка   | 4         | 5         | 4         | 4         | 5         | 4         | 5         | 4         | 5         | 4         | 4         | 4         | 52          |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 4         | 5         | 5         | 4         | 5         | 4         | 6         | 5         | 6         | 4         | 4         | 4         | 56          |
| <b>Всего часов</b>                                       | <b>72</b> | <b>90</b> | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>90</b> | <b>72</b> | <b>90</b> | <b>72</b> | <b>90</b> | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>936</b>  |

**Примерное распределение часов для этапа ССМ  
(24часа в неделю)**

| Содержание   | сентябрь  | октябрь    | ноябрь    | декабрь   | январь     | февраль   | март       | апрель    | май        | июнь      | июль      | август    | Всего часов |
|--|-----------|------------|-----------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| Общая физическая подготовка                              | 16        | 20         | 16        | 14        | 20         | 12        | 16         | 12        | 17         | 16        | 16        | 15        | 190         |
| Специальная физическая подготовка                        | 20        | 25         | 20        | 20        | 25         | 20        | 25         | 20        | 25         | 20        | 20        | 20        | 260         |
| Техническая подготовка                                   | 48        | 59         | 47        | 48        | 58         | 50        | 58         | 52        | 63         | 48        | 48        | 50        | 634         |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка   | 4         | 6          | 5         | 6         | 7          | 6         | 6          | 4         | 5          | 4         | 4         | 3         | 60          |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 8         | 10         | 8         | 8         | 10         | 8         | 10         | 8         | 10         | 8         | 8         | 8         | 104         |
| <b>Всего часов</b>                                       | <b>96</b> | <b>120</b> | <b>96</b> | <b>96</b> | <b>120</b> | <b>96</b> | <b>120</b> | <b>96</b> | <b>120</b> | <b>96</b> | <b>96</b> | <b>96</b> | <b>1248</b> |

**Примерное распределение часов для этапа ВСМ  
(32часа в неделю)**

| Содержание   | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
|--|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------------|
| Общая физическая подготовка                            | 20       | 25      | 20     | 20      | 20     | 16      | 24   | 20     | 25  | 20   | 20   | 20     | 250         |
| Специальная физическая подготовка                      | 24       | 30      | 24     | 28      | 35     | 28      | 35   | 24     | 30  | 24   | 24   | 24     | 330         |
| Техническая подготовка                                 | 64       | 80      | 62     | 54      | 71     | 59      | 76   | 64     | 80  | 64   | 64   | 64     | 802         |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 8        | 10      | 10     | 10      | 14     | 12      | 10   | 8      | 10  | 8    | 8    | 8      | 116         |

|  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 12  | 15  | 12  | 16  | 20  | 13  | 15  | 12  | 15  | 12  | 12  | 12  | 166  |
| <b>Всего часов</b>                                       | 128 | 160 | 128 | 128 | 160 | 128 | 160 | 128 | 160 | 128 | 128 | 128 | 1664 |

### 3.3. Программный материал для практических занятий

В тренировочном процессе ватерполистов выделяют физическую, техническую, тактическую, психическую, теоретическую и игровую подготовки.

**Физическая подготовка** подразделяется на общую и специальную, которая направлена

на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена и на развитие физических способностей и качеств, необходимых во время игры. Сложная игровая деятельность на фоне непрерывного маневрирования, быстрая смена тактических действий, высококоординированные движения при выполнении различных технических приемов невозможны без высокого развития таких физических качеств, как быстрота, выносливость, сила, ловкость, гибкость и подвижность в суставах. и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление спортсменов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена - атлета.

#### Средства и методы подготовки

В данной программе представлены основные упражнения для обучения и совершенствования техники водного поло.

К основным средствам занятием водным поло относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

#### **Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше:**

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного материала в воде.

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 с) - прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения - упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники

плавания и водного поло. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Совершенствование физических качеств ватерполиста на этапах начальной подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по водному поло обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению тренировочного материала в непривычных условиях водной среды. В период ознакомления с водным поло упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки.

### **Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде**

#### **Задачи:**

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

#### **Упражнения:**

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыться.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
10. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

### **Всплывания и лежания на воде**

#### **Задачи:**

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

#### **Упражнения:**

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.

3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

### **Выдохи в воду**

#### **Задачи:**

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

#### **Упражнения:**

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнение в парах - «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.
11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

### **Скольжения**

#### **Задачи:**

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умение вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

#### **Упражнения:**

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону/
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
15. То же на левом боку.



## **Упражнения для изучения техники владения мячом:**

### **Задачи:**

- Повышение уровня владения мячом
- Выполнение основного броска

### **Упражнения:**

#### **На суше:**

1. Ловля и броски мяча двумя руками из-за головы
2. Ловля и броски мяча толчком от груди
3. Ловля и броски мяча броском сбоку
4. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой из-за головы
5. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой толчком от плеча
6. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой махом через сторону
7. Баскетбольное ведение мяча

#### **В воде:**

8. Ловля и броски мяча двумя руками из-за головы
9. Ловля и броски мяча толчком от груди
10. Ловля и броски мяча броском сбоку
11. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой из-за головы
12. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой толчком от плеча
13. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой махом через сторону
14. Поднимание мяча в воде с подхватом
15. Броски мяча партнеру

### **Игры на воде:**

#### **«Мяч по кругу»**

1. Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

#### **2. «Волейбол в воде»**

3. Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

4. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

#### **5. «Салки с мячом»**

6. Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой».

7. *Методические указания.* В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

#### **8. «Борьба за мяч»**

9. Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них - легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

#### **10. «Мяч своему тренеру»**

11. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги напротив друг друга: первая - на одной линии, вторая - на другой. У каждой команды есть тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от своей команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

#### **12. «Гонки мячей»**

13. Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч.

### **Методические указания:**

Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

#### **Упражнения для изучения и совершенствования техники плавания:**

##### **Кроль на груди**

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.
4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.
6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.
10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавка или ягодиц).
11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
13. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
14. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.
15. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д.
16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
17. То же, но с движениями ног дельфином.
18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
21. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной.
25. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
26. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

#### **Кроль на спине**

Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

1. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
3. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
4. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
5. То же с лопаточками.
6. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
7. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
8. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).
9. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).
10. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).
11. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
12. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
13. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
14. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.
15. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
16. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
17. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
18. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
19. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
20. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
21. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами

## **Брасс**

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.
5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.
6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
13. Предыдущее упражнение, но без полавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
16. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.
17. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
18. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
19. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
21. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.
23. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.
24. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.
25. Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

## Дельфин

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.
2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.
3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.
4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
6. ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.
7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.
8. И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.
9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).
14. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором - в конце гребка руками.
15. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.
16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
17. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.
18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
19. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.
20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.
21. То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.
22. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.
23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.

24. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.
25. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатым между бедрами.
26. То же, но с касанием кистями бедер.
27. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.
28. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
30. Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами

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

Общая физическая подготовка ватерполиста направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики водного поло и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление ватерполистов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена - ватерполиста-атлета.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го года - до 30 мин в чередовании с ходьбой, 3-го и 4-го года - до 1 часа);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития гибкости и ловкости, описаны в соответствующих разделах.

#### **Упражнения на расслабление:**

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, 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.

Упражнения с мячами эффективны, когда внимание занимающихся акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска.

1. Бросок набивного мяча партнеру из-за головы. Обратить особое внимание на то, чтобы после броска руки совершенно свободно, как плети, упали вниз.

2. Ведение баскетбольного мяча ударами о пол. Обратить особое внимание на то, чтобы после каждого удара по мячу вначале кисть, а затем вся рука от плеча полностью расслабились.
3. Прыжки со скакалкой. Обратить внимание на то, чтобы после толчка ногами вначале стопа, а затем вся нога от бедра полностью расслабились.
4. Стоя (сидя или лежа) сделать глубокий вдох с последующим 4-6-секундным напряжением отдельных мышц или мышечных групп. При выдохе расслабить мышцы.
5. Лежа на спине, ноги опираются на стопы. Задержать дыхание на вдохе, сильно сжать колени на 6-8 с. Постепенно выдыхая, «уронить» колени.
6. Стоя сделать глубокий вдох, поднять руки над головой, с выдохом «бросить» их вниз, расслабиться.
7. Стоя поднять руки вверх, сжать кисти в кулаки на 6-8 с, затем расслабить и «уронить».
8. Выполнить изометрическое напряжение мышц плеча и предплечья в течение 6-8 с, затем расслабить и «уронить» сначала предплечье, затем плечо.
9. Напрячь мышцы шеи на 4—6 с, затем расслабить их, «уронить» голову.
10. И.п. - о.с.: 1) наклонить туловище вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы руки и плечевого пояса, пальцы сжать в кулаки; 2) уменьшить напряжение мышц рук и плечевого пояса; 3) расслабить их (руки «падают»); 4) принять исходное положение.
11. И.п. - сидя на полу, ноги вперед, упор руками за туловищем: 1) прогнуться и одновременно сильно напрячь мышцы всего тела; 2) постепенно расслабить мышцы; 3) вернуться в исходное положение.
12. И.п. - о.с.: 1) сделать выпад правой (левой) ногой вперед, прогнуться, руки назад, пальцы крепко сжаты в кулаки; 2) расслабить мышцы рук и плечевого пояса (руки «падают»); 3) прочувствовать расслабленное состояние мышц и принять исходное положение.
13. И.п. - о.с.: 1) сильно напрягая мышцы, согнуть руки к плечам; 2) поднять руки вверх (их мышцы напряжены); 3) расслабляя мышцы, «уронить» предплечья и кисти; 4) расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.
14. И.п. - о.с.: 1) наклонить туловище вперед, правую руку с усиленным напряжением мышц вытянуть в сторону и одновременно расслабить мышцы левой руки; 2) сильно напрягая мышцы, вытянуть левую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы правой руки и опустить ее вниз; 3) сильно напрягая мышцы, вытянуть правую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы левой руки и опустить ее вниз; 4) вернуться в исходное положение.

Комплекс упражнений на расслабление, разработанный И.Ловицкой, включает следующие приемы: вначале используются упражнения, при выполнении которых мышцы усиленно напрягаются, затем степень напряжения уменьшается до ясного ощущения тяжести удерживаемой части тела, после чего осуществляется полное расслабление мышц, сочетающееся с «падением» этой части тела под воздействием ее тяжести. На следующей ступени обучения расслаблению мышц используют упражнения, в которых переход от усиленно напряженных мышц к их расслаблению осуществляется постепенно. На завершающей ступени переходят к более сложным упражнениям на расслабление мышц, в которых произвольное расслабление одних мышц сочетается с одновременным произвольным напряжением других мышц

#### **Акробатические упражнения:**

Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны 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 на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько 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»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

### **Подвижные и спортивные игры:**

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана поребежья», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

### **Начальная лыжная подготовка:**

Основы техники передвижения: попеременным двушажным, одновременным бесшажным, одношажным и двушажным ходами. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Лыжные прогулки продолжительностью до 1,5-2 часов. Передвижение в умеренном темпе на расстояние, постепенно увеличивающееся от 1 до 5 км. Бег на лыжах для ватерполистов 10-12 лет - 1 км, 12-13 лет - 2 км.

Для ватерполистов 2-го и 3-го годов подготовки добавляются: прогулки по пересеченной местности до 2,5 часа, походы на расстояние до 15 км, передвижение с умеренной интенсивностью преимущественно по равнине на расстояние, постепенно увеличивающееся до 12-15 км у мальчиков.

### **Развитие силы:**

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

#### **К видам силовых способностей относятся:**

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин;

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

#### **Режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений**

Обычно выделяют 4 режима работы мышц:

- изометрический (статический);
- изотонический;
- изокинетический;
- метод переменных сопротивлений.

#### **Изометрический режим:**

Для развития максимальной статической силы применяют подходы по 5-12 с, для развития статической выносливости -15-40 с. Серии по 10-15 повторений выполняются на глубоком вдохе с задержкой дыхания; в заключительной фазе упражнения можно делать медленный выдох. Возможно выполнение медленных движений с остановками в промежуточных позах с напряжением в течение 3-5 с или в виде поднятия подвижных отягощений с остановками по 5-6 с в заданных позах.

| <b>Достоинства</b>                                   | <b>Недостатки</b>  |
|--|--|
| Избирательное развитие силы отдельных мышечных групп | Слабый перенос изометрической силы на работу динамического характера |
| Ликвидация ошибок в технике в конкретной фазе гребка | При злоупотреблении возможно снижение быстроты и гибкости            |

Чем быстрее достигается прирост статической силы при интенсивных и частых занятиях, тем быстрее падение уровня данного качества при прекращении тренировки. Редкое (1-2 раза в неделю) применение данного метода развивает силу медленнее, но эффект



более устойчив. Данный метод следует применять только в сочетании с силовыми упражнениями скоростного характера и на развитии гибкости.

### **Изотонический режим:**

Отличительной чертой данного режима является постоянная величина отягощения. Имеются две разновидности: концентрический, основанный на выполнении упражнений преодолевающего характера (при сокращении мышц), и эксцентрический, предусматривающий выполнение движений уступающего характера (при растяжении мышц).

В данном режиме выполняется большинство упражнений общей и частично специальной силовой подготовки с такими средствами, как штанги, гантели, блочные устройства, наклонные тележки, упражнения с преодолением собственного веса либо веса партнера (отжимания, подтягивания и т.д.). Особенностью изотонических упражнений является то, что скорость выполнения движений меньше, чем в плавании. Увеличить скорость невозможно из-за большого усилия по преодолению инерции в начале движения; если же снизить нагрузку, то в средней части движения мышцы почти не испытывают нагрузку.

Для развития максимальной силы и прироста мышечной массы используют отягощение 75-90% от максимума и 6-10 повторений в подходе в сравнительно медленном темпе (1-2 с — преодолевающая, 2-4 с — уступающая часть движения), паузы отдыха 20-40 с. Для развития силы без прироста мышечной массы увеличивают темп (0,8-1 с — преодолевающая, 1-2 с — уступающая части), отдых 2-3 мин между сериями.

Для развития взрывной силы применяют отягощения 70-85% от максимума и наибольшей скоростью одиночного движения. Число повторений 6-10, темп - произвольный, отдых - полный. Развитие взрывной силы ног осуществляется посредством прыжковых упражнений на максимальную высоту выпрыгивания, в том числе с помощью выпрыгивания вверх после прыжка в глубину с возвышения (прыжковой тумбы).

Работа в уступающем режиме с отягощениями, величина которых превышает максимально доступное на 10-40%, используется ватерполистами высокой квалификации для увеличения максимальной силы. Время опускания отягощения составляет 4-6 с, а время поднятия (с помощью партнеров или тренера) — 2-3 с. Количество повторений в одном подходе достигает 8-12, а число подходов за занятие 3-4. Величина отягощения стимулирует увеличение «пускового» числа двигательных единиц, а длительность напряжений способствует рекрутированию новых двигательных единиц по ходу упражнения. Такой режим активизирует регуляторную и структурную адаптацию и в быстрых, и в медленных мышечных волокнах.

Необходимо помнить, что упражнения, направленные на прирост силы за счет гипертрофии мышц, могут снижать как выносливость, так и скоростно-силовые качества.

### **Изокинетический режим:**

режим двигательных действий, при котором при постоянной (заданной) скорости движения мышцы преодолевают сопротивление, работая с предельным напряжением. Этого можно добиться, несмотря на движение по сложной траектории с произвольным изменением суставных углов. Тренировка в этом режиме предполагает использование специальных тренажеров.

### **К преимуществам изокинетических тренажеров следует отнести:**

- использование оптимальных величин усилий в любой точке траектории гребкового движения;
- возможность задавать скорость движения в очень широком диапазоне;
- большое количество возможных вариантов упражнения;
- малая вероятность травм по сравнению, например, с блочными тренажерами.

### **Режим переменных сопротивлений.**

Используются тренажеры типа «Наутилус», напоминающие обычные, блочные, но с применением рычагов и эксцентриков. Эти дополнительные устройства позволяют обеспечить необходимую динамику величины сопротивления в ходе одного движения.

Такие тренажеры предполагают выполнение упражнений с большой амплитудой и обеспечивают в уступающей части работы максимальное растяжение мышц. Недостатком тренажеров является их высокая стоимость (что в равной мере относится и к изокинетическим тренажерам).

### **Общая силовая подготовка.**

#### **Задачи общей силовой подготовки:**

- гармоническое развитие основных мышечных групп ватерполиста;
- укрепление мышечно-связочного аппарата;
- устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных ватерполистов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах. В таких комплексах обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для водного поло мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

#### **Упражнения без предметов:**

1. И.п. - лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги.
2. И.п. - то же, но ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
3. И.п. - то же, но руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
4. И.п. - то же, но руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
5. И.п. - лежа на спине, руки вверх. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.
6. И.п. - то же. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола.
7. И.п. - сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.
8. И.п. - сед углом, ноги врозь, руки вперед. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.
9. И.п. - то же, но руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.
10. И.п. - то же, но руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
11. И.п. - то же, но руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.
12. И.п. - упор сидя на пятках с наклоном вперед. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).
13. И.п. - полуприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.

14. И.п. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким или узким расположением кистей; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой ногами на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх; с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами; с опорой на выпрямленные пальцы; с поворотом туловища вокруг продольной оси на  $90^\circ$  с одновременным подниманием прямой руки в верхнем положении.
15. И.п. - то же. Сгибание и разгибание туловища.
16. И.п. - то же. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.
17. И.п. - то же. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).
18. И.п. - то же. Одновременное поднятие руки и разноименной ноги вверх.
19. И.п. - то же. Переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»).
20. И.п. - то же. Продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах.
21. И.п. - то же. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.
22. И.п. - то же. Передвижения в упоре лежа и в упоре сзади, «волоча» ноги.
23. И.п. - упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку.
24. И.п. - то же. Подняв прямые ноги, описывать круги. Вариант: прямыми ногами «написать» в воздухе свое имя, фамилию, желаемый результат.
25. И.п. - то же. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше.
26. И.п. - упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.
27. И.п. - то же, но другая рука на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову.
28. И.п. - о.с. Вращение прямых рук вперед и назад в максимальном темпе, с небольшой (30-50 см) амплитудой. Варианты: с постепенно увеличивающейся амплитудой, сохраняя темп, одна рука вперед - другая назад.

#### **Упражнения с партнером:**

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
2. То же, но захватывать друг друга руками, вытянутыми вверх.
3. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.
4. Стоя лицом друг к другу, руки согнуты перед грудью и упираются ладонями в ладони партнера: попеременное выполнение нажима руками, преодолевая сопротивление партнера.
5. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклоняться назад.
6. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
7. Стоя ноги врозь, руки за голову, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.
8. То же, но у первого партнера локти согнутых рук направлены вверх.
9. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх-наружу: опускание и поднятие рук через стороны; партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
10. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад: поднятие и опускание прямых рук, партнер оказывает сопротивление.
11. 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.

12. То же, но партнер оказывает сопротивление движению снизу, создавая упор для рук упражняющегося.
13. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках; партнер поддерживает упражняющегося за голени («тачка»).
14. «Тачка» в упоре сзади.
15. Стоя, прямые руки вытянуты в стороны: нажатие партнером на кисти сверху вниз и, преодолевая сопротивление, опускание их.

#### **Упражнения с набивными мячами:**

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.
2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движения руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.
3. Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках: движения прямыми руками вперед до бедер и обратно.
4. Основная стойка, мяч в руках: приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.
5. Основная стойка, мяч в руках: вращение мяча вокруг туловища.
6. Стоя руки в стороны, мяч на одной руке - поднимание рук вверх, переключивание мяча из одной руки в другую и опускание рук в исходное положение.
7. Стоя в наклоне, ноги на расстоянии двойной ширины плеч, мяч в опущенных руках: передавать мяч из рук в руки, описывая «восьмерку» вокруг ног.
8. Стать лицом друг к другу: броски мяча двумя руками от груди; прямыми руками из-за головы.
9. То же, но из положения сидя на полу.
10. Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках: бросок мяча партнеру прямыми руками.
11. Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках (партнер сидит): бросок мяча, переходя в сед. Партнер ловит мяч и ложится на спину, касаясь мячом пола за головой.
12. Стоя спиной к партнеру: бросок мяча двумя руками между ног назад.
13. Стоя спиной к партнеру, мяч в опущенных руках: бросок мяча двумя руками за спину, обращая внимание на полное выпрямление рук в заключительной фазе броска с последующим расслаблением.
14. Стоя боком к партнеру, мяч в поднятых руках: перебрасывание мяча толчком кистями.
15. Группой из 3-5 человек перебрасывать один-три мяча по кругу.

#### **Упражнения со штангой:**

1. Стоя: жим штанги. Варианты: широким или узким хватом; обратным или разноименным хватом; с одновременным поворотом туловища; опуская штангу за голову до лопаток.
2. То же, но сидя.
3. Стоя со штангой на плечах. Наклон вперед. Вариант: с одновременным разворотом туловища.
4. Стоя или сидя со штангой на плечах. Поворот туловища. Вариант: поворот туловища сидя.
5. Стоя, штанга сбоку. Разворачивая туловище, поднять штангу на грудь, опустить в другую сторону.
6. Стоя, штанга в опущенных вниз руках. Рывок с активным движением туловища «волной».
7. Стоя, штанга в опущенных вниз руках. Подтягивание штанги к подбородку, локти все время выше грифа штанги.
8. Стоя, штанга в опущенных руках обратным хватом. Сгибая руки в локтях, подтягивание штанги к груди.
9. То же, но стоя в наклоне или сидя.

10. Стоя, штанга впереди в вытянутых руках. Сгибание и выпрямление рук (штанга перед грудью), при сгибании - локти в стороны.
11. Стоя, штанга в опущенных руках за спиной. Полуприсед, поднятие на носки с одновременным поднятием штанги вверх (локти выше головы).
12. Стоя в наклоне, штанга в опущенных руках. Подтягивание штанги к груди.
13. Сидя, предплечья тыльной стороной опираются на переднюю поверхность бедра, кисти со штангой свисают над коленями. Сгибание кистей.
14. То же, но предплечья опираются на бедро внутренней стороной. Разгибание кистей.
15. Лежа на спине на скамейке. Жим штанги (от груди). Варианты: широким или узким хватом; жим от живота; жим с одновременным прогибанием туловища вверх.
16. Лежа на спине на скамейке. Опускание штанги за голову, поднятие ее вверх, разгибая руки в локтях (плечи относительно неподвижны).
17. Лежа на спине на скамейке или мате. Перенесение штанги прямыми руками из-за головы до вертикали или на бедра. Вариант: выпрямление рук, перемещая штангу параллельно полу.

#### **Упражнения с гантелями:**

1. Стоя или сидя. Жим двумя руками, одновременно или попеременно.
2. Стоя или сидя. Поднятие гантелей прямыми руками вперед-вверх, одновременно или попеременно. Вариант: в стороны-вверх.
3. Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками (вперед, назад, перед грудью).
4. Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, одновременно или попеременно.
5. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели прямым или обратным хватом).
6. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам. Вариант: то же, наклоня туловище.
7. Стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперед перед грудью.
8. Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно.
9. Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднятие прямых рук вперед. Варианты: в стороны; назад-вверх, к груди; подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища.
10. Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.
11. Лежа, одновременный жим гантелей двумя руками. Варианты: попеременный жим; жим от живота; жим под углом 45°.
12. Лежа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны. Варианты: выпрямление рук вверх; выпрямление рук к ногам.
13. Лежа, гантели в прямых руках за головой. Поднятие гантелей вверх.
14. Лежа, руки с гантелями в стороны. Поднятие рук вверх.
15. Лежа, гантели в прямых руках за головой. «Перенос» гантелей прямыми руками на бедра. Вариант: попеременный «перенос» гантелей.
16. Лежа на скамейке, гантели в согнутых за головой руках. Поднятие гантелей вперед, разгибая руки в локтях. Варианты: попеременное поднятие гантелей; выпрямляя руки, перемещение гантелей параллельно полу.

#### **Средства специальной силовой подготовки в воде:**

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать ватерполисту условия, в которых он может прилагать усилия, существенно большие, чем обычно. Этого можно достичь несколькими методами. Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат). Во-вторых, это повышение сопротивления

движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет блочного устройства либо резинового шнура, плавание на привязи).

**Гидротормозы:** в качестве относительно легкого отягощения используют второй купальник или футболку, для большего отягощения - разнообразные щитки, карманы, куски поролона, парашюты, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800 м, скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с.

**Резиновый шнур:** Кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, можно и обычный резиновый бинт. Желательно, чтобы эластичность резины допускала примерно трехкратное растяжение.

**Блочный тренажер:** Более точно величину дополнительного усилия можно установить при плавании с удержанием либо подъемом груза с помощью блочного тренажера, установленного на бортике бассейна.

#### **Средства и методы развития скоростных способностей:**

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время. Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные.

#### **К элементарным видам скоростных способностей относятся:**

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К комплексным проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения игровых движений в воде.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Время реакции определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывают влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей - высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-4 с и еще 3-5 с можно удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

#### **Средства и методы развития гибкости и координационных способностей.**

##### **Развитие гибкости**

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке ватерполистов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-

пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 мин; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Для ватерполистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов.

#### **Упражнения для развития гибкости:**

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
6. Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
7. Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх.
8. Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.
9. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голеньями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.
10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).
11. Лежа на спине. Поднятие прямых ног за голову до касания носками пола.
12. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.
13. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.
14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).
15. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.
16. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.
17. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.
18. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.
19. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.

20. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.
21. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.
22. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой - за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено - к себе.
23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).
24. Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.
25. То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.
26. Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх-назад.
27. Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.
28. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

#### **Развитие координационных способностей:**

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Водное поло предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

В подготовке ватерполистов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для водного поло и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений ватерполистов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик.

Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей. Оценить чувство времени можно по точности выполнения тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6 x 50 м каждый отрезок проплывается на 1 с быстрее предыдущего).

#### **3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля**

Во время врачебного контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма спортсмена и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической, тактической и игровой подготовленности спортсменов:



- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

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

Содержание тренерского контроля включает:

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

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

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

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

- унификация методов тренерского контроля спортсменов на основе преемственности с высшим спортивным мастерством;
- методы тренерского контроля применительно к управлению подготовкой квалифицированных спортсменов должны разрабатываться в двух направлениях:

Оценка показателей, являющихся базисными для спортивного совершенствования;

Оценка, характеризующая уровень специальной подготовленности на информативных показателях функционального состояния спортсменов с помощью которой осуществляется управление тренировочным процессом;

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

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

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

Содержание комплексного тренерского контроля включает обследование соревновательной деятельности, диагностику здоровья, определение функционального состояния юных спортсменов, работоспособности, уровня развития общих и специальных физических качеств.

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

охарактеризовать все системы организма и выявить уровень его функциональных возможностей.

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

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

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

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

К таким факторам относятся:

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

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

При зачислении и прохождении спортивной подготовки на каждом этапе, следует учитывать влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта водное поло.

### **Нормативы для групп начальной подготовки 2-го и 3-го годов**

| №  | Упражнение   | Результат                |
|--|--|--------------------------|
| <b>Общая физическая подготовка</b>           |  |                          |
| 1  | Наклон-разгибание сидя на гимнастической скамейке (пресс), кол-во раз за 30 сек, раз | 15(1 балл)               |
| 2  | Прыжок в длину с места, см   | 165(1 балл)              |
| 3  | Подтягивание на перекладине, кол-во раз  | 4(1 балл)                |
| 4  | Наклон вперед, стоя на возвышении, см  | +5(1 балл)               |
| 5  | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, 30 сек   | 15(1 балл)               |
| 6  | Бросок мяча (800гр) сидя, ноги врозь, из-за головы двумя руками, м                   | 2(1 балл)                |
| <b>Техническая и плавательная подготовка</b> |  |                          |
| 7  | Плавание всеми стилями (200м комплексное плавание)                                   | Оценка техники(5 баллов) |
| 8  | Плавание 50 м в/с,сек  | 44(1 балл)               |
| 9  | Ведение мяча 25 м, ватерпольным кролем, старт с воды,сек                             | 23(1 балл)               |
| 10   | Плавание 100 м в/с,сек   | 1.36,0(1 балл)           |
| 11   | Плавание на 2X50 м треджен на груди и спине  | Оценка техники(5 баллов) |
| 12   | Выполнение бросков в створ ворот с расстояния 6м, кол-во попаданий из 10 бросков     | 5 (1 балл)               |
| 13   | Бросок мяча в стену и прием с расстояния 2 м, кол-во раз за 30 сек                   | 15(1 балл)               |
| 14   | Основной бросок мяча с места на дальность в «коридоре» 2,5 м,м                       | 9(1 балл)                |
| 15   | Плавание в створе ворот 5X3 метра  | 25(1 балл)               |
| 16   | Игровые качества   | Оценка(5 баллов)         |

## Нормативы для тренировочного этапа подготовки

| №                                     | Упражнения  | Год   |        |       |       |
|---------------------------------------|---|-------|--------|-------|-------|
|                                       |   | 2     | 3      | 4     | 5     |
| Общая физическая подготовка           |   |       |        |       |       |
| 1                                     | Прыжок в длину с места, м   | 185   | 195    | 205   | 210   |
| 2                                     | Подтягивание на перекладине, кол-во раз   | 5     | 7      | 9     | 12    |
| 3                                     | Стоя на возвышении, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклониться вперед, не сгибая ног в коленях (фиксация рук ниже возвышения), см.  | 6     | 7      | 8     | 9     |
| 4                                     | Сидя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, стопы зафиксированы на полу, руки за головой: наклониться вперед до касания лбом коленей-прогнуться назад до уровня высоты скамейки, кол-во раз за 30 с | 22    | 26     | 30    | 34    |
| 5                                     | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, 30 сек  | 24    | 28     | 30    | 32    |
| 6                                     | Бросок мяча (1000гр) сидя , ноги врозь, из-за головы двумя руками, м  | 4,50  | 5      | 5,50  | 6     |
| Техническая и плавательная подготовка |   |       |        |       |       |
| 7                                     | 200 м комплексное плавание  | 3,25  | 3,08   | 3,00  | 2,44  |
| 8                                     | Плавание 50 м в/с/брасс, с  | 36/46 | 34/ 43 | 32/40 | 30/37 |
| 9                                     | Плавание 100 м в/с,сек  | 1,18  | 1,12   | 1,09  | 1,07  |
| 10                                    | Плавание 400 м в/с,мин  | 6,30  | 6,00   | 5,30  | 5,10  |
| 11                                    | 5 X 3 м в створе ворот  | 11,7  | 10,7   | 8,5   | 7,8   |
| 12                                    | 10 выпрыгиваний,с   | 15    | 13,8   | 13,3  | 12,2  |
| 13                                    | Игровые качества (5 баллов)   |       |        |       |       |
| 14                                    | Основной бросок мяча на дальность с места в «коридоре» 2,5 м  | 12    | 15     | 20    | 25    |
| 15                                    | Ведение мяча 25 м ватерпольным кролем   | 18    | 17     | 15    | 14    |
| 16                                    | Выполнение броска в заданный сектор ворот с расстояния 7м, кол-во попаданий из 6 бросков  | 5     | 6      | 6     | 6     |
| 17                                    | Стоя на расстоянии 2 м, лицом к щиту (стене) : броски мяча в щит и прием одной рукой, кол-во раз за 30 с  | 30    | 32     | 35    | 40    |
| 18                                    | Обязательное выполнение (подтверждение) разрядом по водному поло на основании ЕВСК  | 1 юн. | 3      | 3     | 2     |

Каждый сданный норматив – 1 балл

## Нормативы для группы совершенствования спортивного мастерства 1-года

| №                                     | Упражнение   | Результат     |
|---------------------------------------|--|---------------|
| Общая физическая подготовка           |  |               |
| 1                                     | Прыжок в длину с места, м  | 220           |
| 2                                     | Подтягивание на перекладине, кол-во раз  | 15            |
| 3                                     | Стоя на возвышении, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклониться вперед, не сгибая ног в коленях (фиксация рук ниже возвышения)  | 10            |
| 4                                     | Сидя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, стопы зафиксированы на полу, руки за головой: наклониться вперед до касания лбом коленей- прогнуться назад до уровня высоты скамейки, кол-во раз за 30 с | 35            |
| 5                                     | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, 30 сек   | 35            |
| 6                                     | Бросок мяча (1000гр) сидя , ноги врозь, из-за головы двумя руками, м   | 6,50          |
| Техническая и плавательная подготовка |  |               |
| 7                                     | Плавание 50 м в/с/брасс, с   | 28,5/33       |
| 8                                     | Плавание 100 м в/с/брасс, с  | 1.06,0/1.20,0 |
| 9                                     | Плавание 400 м в/с, с  | 5.10,0        |
| 10                                    | 5 X 3 м в створе ворот   | 7,8           |

|    |   |        |
|----|---|--------|
| 11 | 10 выпрыгиваний,с   | 12,0   |
| 12 | Основной бросок мяча на дальность с места в «коридоре» 2,5 м  | 26     |
| 13 | Ведение мяча 25 м ватерпольным кролем   | 13     |
| 14 | Выполнение броска в заданный сектор ворот с расстояния 7м, кол-во попаданий из 6 бросков                | 6      |
| 15 | Стоя на расстоянии 2 м, лицом к щиту (стене): броски мяча в щит и прием одной рукой, кол-во раз за 60 с | 80     |
| 16 | Оценка технико-тактических действий игрока (1 балл)   | Оценка |

Каждый сданный норматив – 1 балл

### **Нормативы для групп совершенствования спортивного мастерства 2-го и 3-го годов и групп высшего спортивного мастерства**

| №                                     | Упражнение   | Результат |
|---------------------------------------|--|-----------|
| Общая физическая подготовка           |  |           |
| 1                                     | Прыжок в длину с места, м  | 225       |
| 2                                     | Подтягивание на перекладине, кол-во раз  | 16        |
| 3                                     | Стоя на возвышении, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклониться вперед, не сгибая ног в коленях (фиксация рук ниже возвышения)  | 10        |
| 4                                     | Сидя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, стопы зафиксированы на полу, руки за головой: наклониться вперед до касания лбом коленей- прогнуться назад до уровня высоты скамейки, кол-во раз за 30 с | 35        |
| 5                                     | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, 30 сек   | 35        |
| 6                                     | Бросок мяча (1000гр) сидя , ноги врозь, из-за головы двумя руками, м   | 7         |
| Техническая и плавательная подготовка |  |           |
| 7                                     | Плавание 50 м в/с (или брасс(вратарь), с   | 28,0 (32) |
| 8                                     | Плавание 100 м в/с, с/брасс  | 59,0/1,14 |
| 9                                     | Плавание 400 м в/с, с  | 4.40,0    |
| 10                                    | 5 X 3 м в створе ворот   | 7,0       |
| 11                                    | 10 выпрыгиваний,с  | 9,8       |
| 12                                    | Основной бросок мяча на дальность с места в «коридоре» 2,5 м   | 30        |
| 13                                    | Ведение мяча 25 м ватерпольным кролем  | 13        |
| 14                                    | Выполнение броска в заданный сектор ворот с расстояния 7м,кол-во попаданий из 6 бросков  | 6         |
| 15                                    | Стоя на расстоянии 2 м, лицом к щиту (стене): броски мяча в щит и прием одной рукой, кол-во раз за 60 с  | 85        |
| 16                                    | Оценка технико-тактических действий игрока (1 балл)  | Оценка    |

Каждый сданный норматив – 1 балл

Для контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. Проводят испытания, как правило, в начале или в конце сезона, во время подготовительного или переходного периодов подготовки.

При зачислении и прохождении спортивной подготовки на каждом этапе, следует учитывать влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта водное поло. В системе подготовки спортсменов тренерский контроль имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом.

**Основными задачами медицинского обследования** в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет

установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

**1. Психологический контроль** – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

## **2. Биохимический контроль в спорте**

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

## **3.5. Организация психологической подготовки**

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В зависимости от конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

- Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта»;
- Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности;
- Становление личности спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности;
- Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни;
- Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.
- Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности в последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

Основными задачами психологической подготовки спортсменов являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, принятие установки на тренировочную деятельность. Методы психологической подготовки сходны с методами воспитательной

работы – это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций.

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях тренировочного занятия. При этом в подготовительной части урока рекомендуется проведение упражнений для развития внимания, сенсомоторики, и волевых качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю, в заключительной части урока совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Распределение средств и методов психологической подготовки в уроке зависит от психологических особенностей спортсмена и задач данного урока.

В тренировочных группах возможно проводить обучение некоторым приёмам психорегулирующей тренировки, например умению произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления или умению входить в оптимальное боевое состояние.

В группах совершенствования спортивного мастерства работа тренера должна сочетаться с работой психолога.

Тренировка ватерполистов связана с сознательным преодолением трудностей объективного и субъективного характера, для преодоления которых используются сильные волевые напряжения. Для преодоления этих трудностей тренеры используют беседы, убеждения, педагогические внушения.

Для работы со спортсменами высокого класса желательно привлекать профессиональных психологов. Психолог должен определить тип нервной деятельности, темперамент каждого спортсмена, его общительность, эмоциональность, лидерство, мотивационные особенности, уровень беспокойства-тревожности и т.п., разработать комплекс методов и приёмов снятия нервного напряжения во время интенсивных тренировок и соревнований, дать рекомендации тренеру по форме отношения со спортсменом, способствовать разрешению конфликтных ситуаций.

Тренеру, работающему со спортсменами высокого класса, необходимо пополнять свои знания с области психологии, знакомиться с современными методами управления состоянием спортсменов на тренировках и соревнованиях.

Широко известен целый ряд приёмов и методов регулирования состояния спортсменов во время тренировки и соревнований. Наиболее оперативный и эффективный – целенаправленное изменение направления мыслей или «отвлечение», «переключение». Известно, что борьба с тревогой перед соревнованиями отнимает значительно больше энергии, чем само выступление в соревнованиях. Доказано, что отвлечение от навязчивых мыслей способствует более эффективному выполнению действия. Поэтому перед стартом, или перед другим ответственным мероприятием необходимо отвлечься и заняться делом, которое целиком поглотит внимание спортсмена.

Другой прием – изменение целевой установки, т.е. внимание спортсмена направляется не на конечный результат.

Состоянием спортсмена тренер может управлять и с помощью специальной разминки. Если спортсмен угнетён, то разминка должна быть интенсивной, а если сильно возбужден, то возбуждение следует снимать упражнениями на растягивание и расслабление.

В случае неблагоприятного состояния спортсменов в качестве дополнительного приема регуляции стресса используется массаж и самомассаж. При высоком уровне возбуждения рекомендуется успокаивающий массаж, а при угнетённом (слишком спокойном состоянии) – возбуждающий.

Особое место в приведении спортсменов в оптимальное состояние занимает внушение тренера. Тренер должен уметь сдерживать внешнее проявление своих переживаний. Внушение, которое делает тренер спортсмену перед игрой, должно быть уверенным, благожелательным и снимать излишнее напряжение.

Психологическая подготовка может проходить как в условиях учебно-тренировочного занятия, так и в отдельно выделенное время. Рекомендуются в подготовительной части урока проводить упражнения развития сенсомоторики и мобилизации психики спортсменов к предстоящей работе. В основной части тренировочного занятия совершенствуются психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость и

способность к самоконтролю. В заключительной части применяются упражнения и словесные формулы, направленные на совершенствование способностей к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению, например, умению произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления. Необходимо помнить, что психологическая подготовка должна быть индивидуальной.

### 3.6. Тактическая подготовки

В водном поло успех обеспечивают совместные усилия всех членов команды. Поэтому под тактикой в командном игровом виде спорта следует понимать согласованные действия всех игроков, направленные на достижение общекомандной цели.

Современное водное поло характеризуется непрерывным функциями игроков всех специализаций. Наряду с этим каждый игрок команды решает определенные задачи. В соответствии с этими задачами ватерполисты делятся на нападающих, полузащитников, защитников и вратаря.

**Нападающий** – отличительные черты: результативность, наступательная сила, стремление неустанно и активно атаковать позиции соперников. Выделяют два типа игроков атакующего стиля – центральный нападающий и подвижный нападающий.

**Центральный нападающий** – атлет, имеет большую физическую силу, высоко сидит в воде, владеет многочисленными приемами техники бросков, владеет ватерпольными приемами единоборства, располагается ближе всех к воротам противника.

**Подвижный нападающий** – постоянно в движении, вдали от ворот, часто меняется с полузащитниками.

**Полузащитник** – действует по всему полю, активно участвует в атаке, одновременно страхует свой тыл, быстро переключается на оборону.

**Защитник** – должен ликвидировать атаки соперников, предотвращает угрозу своих ворот, отбирает мяч, начинает атаку, должен умело держать своего подопечного, умело контактировать с вратарем.

**Вратарь** – должен парировать удары, обороняя свои ворота, может выходить вперед перекрывая удар.

Тактика водного пола бывает двух видов – наступательный и оборонительный. Каждый из этих двух видов включает индивидуальную, групповую и командную тактику. Индивидуальная – противоборство игроков двух команд, без помощи партнеров. В нападении включает в себя – действия с мячом (передачи, броски по воротам, ведение мяча, «финты»), действия без мяча (выбор места, маневрирование, «финты», ныряние). В обороне – действия против игрока с мячом (помехи броскам, ныряние, действия против игрока без мяча - выбор места, «держание» игрока. Групповая тактика: групповые действия игроков в конкретной игровой комбинации.

Командная тактика – система общекомандных игровых действий. Командная тактика в нападении: «Два в зоне», «три полузащитниками», «выдвинутым нападающим». Командная тактика в обороне – прессинг, зонная оборона, смешанная оборона.

### 3.7. Планы применения восстановительных средств

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

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

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



### **Средства восстановления:**

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

### **Психологические средства восстановления:**

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

### **Медико-биологические средства восстановления:**

#### **Гигиенические средства:**

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

#### **Физиотерапевтические средства:**

- душ: теплый (успокаивающий) при 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 на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

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

| № п/п | Название мероприятия                    | Сроки (дата)    | Ответственный        |
|-------|---|-----------------|----------------------|
| 1     | Восстановительные мероприятия ( сауна), | В течение года  | Тренеры по возрастам |
| 2     | Восстановительный сбор                  | В летний период | Тренеры по возрастам |

### 3.8. Биохимический контроль в спорте

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, тренерским, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

### 3.9 Планы антидопинговых мероприятий

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

#### **Запрещенные вещества:**

- стимуляторы;
- наркотики;
- анаболические агенты;
- диуретики;
- пептидные гормоны, их аналоги и производные.

#### **Запрещенные методы:**

- кровяной допинг;
- физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

#### **Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:**

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.

- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

### 3.10. Планы инструкторской и судейской практики

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

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

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

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

Занимающиеся этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для тренирующихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

| № | Название мероприятия   | Сроки (дата)            | Ответственный |
|---|--|-------------------------|---------------|
| 1 | Матчевая встреча по водному поло среди 3 возрастов между школами "Невская волна" и "Экран"                   | 23.01.2016              | Погудина А.А. |
| 2 | Открытое Первенство "СШОР по ВВС "Невская волна" по водному поло среди юношей и девушек 2003 г.р. и молодеже | 27.01.-<br>30.01.2016   | Погудина А.А. |
| 3 | Открытое Первенство "СШОР по ВВС "Невская волна" по водному поло среди юношей и девушек 2001 г.р. и молодеже | Февраль-март<br>(4 дня) | Погудина А.А. |

#### **4. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе к кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре.**

##### **4.1.Требование к кадрам организации**

Осуществляющей спортивную подготовленность: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года (или имеющей спортивное звание мастера спорта международного класса или мастера спорта РФ);
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.
- лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы (пункт 6 ЕКСД).
- количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе ежегодного плана госзаказа, тарификации тренерского состава, режима работы с группами различной спортивной подготовленности.

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

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

- наличие плавательного бассейна 25 или 50 метров;
  - наличие игрового зала;
  - наличие тренажерного зала;
  - наличие раздевалок, душевых;
  - наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.09.2010 №613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
1. обеспечение спортивной экипировкой
  2. обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки
  3. обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
  4. обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

5. осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **5.1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**

необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта водное поло - Приказ Минспорта России № 32 от 19 января 2018 г.
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации - Приказ Минспорта России № ВМ-04-10/2554 от 12 мая 2014 г.
3. Винник А.Г. Вкус «золотой воды»: Водное поло на Олимпиадах М.1980г.
4. Гильд А.П., Гойхман Б.А., Тальшев Ф.М. Тренировка ватерполиста- м.1966.
5. Рыжак М.М., Михайлов В.В. Водное поло – М.1977.
6. Штеллер И.П. Водное поло-учебник М.1981г.
7. Штеллер И.П. Наступление – тактика победы М 1968.
8. Водные виды спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений /под ред.Н.Ж.Бургаковой М. Академия 2003
9. 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
10. Кашкин А.А., Фролов С.Н. методическое пособие – Водное поло Планирование плавательной подготовки в годичных циклах на этапах многолетней тренировки.

### **5.2. ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**

необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку:

1. Видеокамера
2. Телевизор
3. Программа проведения соревнований по системе FINA

### **5.3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ,**

необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

1. Электронный ресурс <http://www.minsport.gov.ru> \ Министерство спорта Российской Федерации
2. Электронный ресурс <http://kfis.spb.ru> Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга
3. Электронный ресурс [http:// lesgaft-univer.ru/rulib/biblioteka](http://lesgaft-univer.ru/rulib/biblioteka) Национального государственного Университета физической культуры , спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта
4. Электронный ресурс <http://www.waterpolo.ru/> Всероссийская федерация водного поло

### **Приложения:**

1. Календарь спортивных мероприятий на текущий год.
2. Примерный тренировочный план на группу НП-1
3. Примерные тренировочные планы на группы НП-2,НП-3
4. Примерные тренировочные планы на группы ТГ-1,ТГ-2
5. Примерные тренировочные планы на группы ТГ-3,ТГ-4,ТГ-5
6. Примерные тренировочные планы на группы ССМ-1,ССМ-2,ССМ-3
7. Примерный тренировочный план на группу ВСМ