

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА
«НЕВСКАЯ ВОЛНА»**

ПРИНЯТО
с учетом мнения
Педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР по ВВС
«Невская волна»
протокол № 4 от 28.12.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор СПб ГБУ ДО СШОР по ВВС
«Невская волна»
Ю.Г. Феленко
Приказ № 119/24 от 28.12.2024



Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «водное поло»

Программа разработана на основании:

Распоряжения Комитета по образованию № 1676-р от 25.08.2022 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» и распоряжения Комитета по физической культуре и спорту № 1146-р от 14.11.2024 и изменениями 1213-р от 29.11.2024 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

Срок реализации программы на этапах:

Спортивно-оздоровительный этап базовый уровень – 1-3 года (8-13 лет)

Авторы-разработчики:

Погудина Анна Анатольевна

Розанова Алена Александровна

Two handwritten signatures in blue ink are shown, corresponding to the names Pogudina Anna Anatolyevna and Rozanova Alena Alexandrovna. The signatures are written over horizontal lines.

Санкт-Петербург, 2024

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

| | |
|---|----|
| I ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ | 5 |
| II ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ | 7 |
| 2.1. Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа, возрастные границы лиц, количество лиц в группах на уровнях подготовки для освоения Программы | 7 |
| 2.2. Объем дополнительной общеразвивающей программы | 8 |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы. | 8 |
| 2.3.1. Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия (смешанные) | 9 |
| 2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия | 9 |
| 2.3.3. Спортивные соревнования и физкультурные мероприятия | 9 |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план | 14 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы | 20 |
| 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 20 |
| 2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 27 |
| III СИСТЕМА КОНТРОЛЯ | 31 |
| 3.1. Требования к результатам прохождения Программы | 31 |
| 3.2. Оценка результатов освоения Программы | 31 |
| IV РАБОЧАЯ ПРОГРАММА | 32 |
| 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе по уровням подготовки | 32 |
| 4.2. Учебно-тематический материал Программы | 44 |
| V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ | 45 |
| VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | 46 |
| 6.1. Материально-технические условия реализации Программы | 46 |
| 6.2. Кадровые условия реализации Программы | 46 |
| 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы | 47 |
| Приложение 1 Перечень нормативов для зачисления на спортивно-оздоровительный этап базового уровня подготовки первого года обучения по виду спорта «водное поло» | 49 |
| Приложение 2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап базового уровня подготовки второго года обучения по виду спорта «водное поло» | 53 |
| Приложение 3 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап базового уровня подготовки третьего года обучения по виду спорта «водное поло» | 59 |

| | |
|--|----|
| Приложение 4 Годовой учебно-тренировочный план | 65 |
| Приложение 5 Календарный план воспитательной работы | 67 |
| Приложение 6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 70 |
| Приложение 7 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 71 |
| Приложение 8 Учебно-тематический план по уровням подготовки | 73 |
| Приложение 9 Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимый для прохождения подготовки | 76 |
| Приложение 10 Перечень спортивной экипировки | 78 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа подготовки по виду спорта «водное поло» предназначена для организации образовательной деятельности по виду спорта «водное поло» с учетом базовых требований по виду спорта «водное поло», утвержденных распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от №1146-р от 14.11.2024 и изменениями в распоряжение № 1213-р от 29.11.2024 , а также Распоряжением Комитета по образованию № 1676-р от 25.08.2022 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга». Программа разработана с учетом части 9 статьи 2 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, нормативы для спортивно-оздоровительного этапа базового уровня.

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

Сокращения, используемые в Программе:

- Программа- дополнительная общеразвивающая программа;
- Учреждение- Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «Невская волна» (СПб ГБУ ДО СШОР по ВВС «Невская волна»);
- СОб- спортивно-оздоровительный этап базовый уровень;
- ОФП- общая физическая подготовка;
- СФП- специальная физическая подготовка;
- ФЗ- федеральный закон;
- РУСАДА – Российское антидопинговое агентство;
- ТИ- терапевтическое использование;
- БАД- биологически активная добавка.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «водное поло» (далее- Программа) Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «Невская волна» (далее – Учреждение) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1005 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 71558 от 16.12.2022 года);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2018 N 1094 «Об утверждении правил вида спорта водное поло», с внесенными изменениями приказом Министерства спорта Российской Федерации № 6 от 06.08.2020 года;
- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Распоряжением Комитета по образованию № 1676-р от 25.08.2022 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Распоряжением Комитета по физической культуре и спорту 376-р от 08.05.2024 «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга» и внесенными изменениями № 1215-р от 29.11.2024;

- Распоряжением Комитета по физической культуре и спорту № 1146-р от 29.11.2024 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта» и внесенными изменениями 1213-р от 29.11.2024.

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по подготовке по водному поло с учетом базовых требований по виду спорта «водное поло» и направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа, возрастные границы лиц, количество лиц в группах на уровнях подготовки для освоения Программы

Сроки реализации спортивно-оздоровительного этап, возрастные границы лиц, количество лиц в группах на уровнях подготовки для освоения Программы установлены базовыми требованиями, представлены в таблице 1. В соответствии с порядком реализации спортивно-оздоровительного этапа, Учреждение может объединить в одну учебно-тренировочную группу обучающихся с разных этапов подготовки, уровней подготовки и годов обучения при следующих условиях:

допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа начальной подготовки и базового уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа;

допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа учебно-тренировочного и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа;

допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапов ССМ, ВСМ и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа;

соблюдение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

соблюдение требований техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Таблица 1- Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа, возрастные границы лиц, количество лиц в группах на уровнях подготовки

| Уровень подготовки | Продолжительность уровней (в годах) | Минимальный возраст зачисления в группы (лет)* | Предельный возраст прохождения подготовки (лет) | Количество лиц (человек) |
|--------------------|-------------------------------------|--|---|--------------------------|
| Базовый уровень | 1-3 | 8 | 13 | 12-24 |

*возраст зачисления должен быть достигнут в текущем году.

Минимальный возраст зачисления на Программу – 8 лет. На спортивно-оздоровительный этап базового уровня первого года обучения зачисляются лица, желающие заниматься водным поло, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно прошедшие конкурсный индивидуальный отбор, согласно приложению 1 настоящей Программы. Кандидаты должны достичь установленного возраста в календарном году, в котором происходит зачисление на

Программу. Для перевода на спортивно-оздоровительный этап базового уровня второго и третьего года обучения обучающиеся должны успешно сдать перечень нормативов, согласно приложению 2, 3 настоящей Программы.

2.2. Объем дополнительной общеразвивающей программы

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Объем нагрузок в Учреждении по этапам подготовки рассчитывается согласно расписанию учебно-тренировочных занятий с учетом непрерывного учебно-тренировочного процесса, составляющего 52 недели в год. Объем дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «водное поло» представлен в таблице 2.

Таблица 2- Объем дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «водное поло»

| Объем учебно-тренировочной нагрузки | Базовый уровень | |
|--|-----------------|------------|
| | До года | Свыше года |
| Количество часов в неделю (оптимально) | 4,5-6 | 6-8 |
| Количество учебно-тренировочных занятий в неделю | 3-4 | До 4 |
| Общее количество часов в год | До 312 | До 416 |

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы

С учетом комплексного подхода к подготовке обучающихся по виду спорта «водное поло» при реализации Программ применяются следующие виды (формы) обучения:

Основными формами учебно-тренировочного процесса в Учреждении являются:

- Очная форма;
- В случае возникновения обстоятельств, препятствующих реализации дополнительной общеразвивающей программы в очной форме (приостановки очной формы обучения), может применяться очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Основная организационная форма учебно-тренировочного процесса для всех обучающихся - групповые занятия с продолжительностью, соответствующей этапу подготовки.

2.3.1. Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия (смешанные)

Учебно-тренировочные занятия могут проводиться в групповом и индивидуальном формате. При формировании группы Учреждение руководствуется базовыми требованиями по виду спорта «водное поло» в части касающихся возраста, количества и уровнем подготовки обучающихся. Продолжительность 1 часа учебно- тренировочного занятия - 60 минут (астрономический час).

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

- на базовом уровне - двух часов;

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят: теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия. Допускается реализация смешанного формата учебно-тренировочных занятий для повышения уровня физической подготовленности и технико-тактического мастерства при отработке индивидуальных действий обучающихся.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения эффективности подготовки, могут организовываться учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в рамках каникулярных периодов, в том числе с привлечением дополнительных мер социальной поддержки в сфере организации отдыха детей и молодежи и их оздоровления.

2.3.3. Спортивные соревнования и физкультурные мероприятия

Участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях обучающихся Учреждения осуществляется в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга.

Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1095 от 27.12.2018 «Об утверждении правил вида спорта «водное поло», определены спортивные дисциплины в водном поло, правила, требования к их выполнению. Соревнования в водном поло проводятся по спортивным дисциплинам в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, в возрастных группах в соответствии с правилами ФИНА, представленных в таблице 3.

Таблица 3- Номер вида спорта – водного поло и спортивных дисциплин по водному 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 |
| | | | Пляжное водное поло | 005 | 003 | 2 | 8 | 1 | 1 | |

Согласно правилам вида спорта «водное поло» определены следующие возрастные группы участников соревнований:

- Мужчины и женщины 21 год и старше;
- Юниоры и юниорки (до 21 года)*;
- Юниорки и юниоры (до 18 лет);
- Юноши и девушки (до 16 лет);
- Юноши и девушки (до 15 лет);
- Юноши и девушки (до 14 лет).

*Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации проводится среди юниоров и юниорок до 21 года.

В возрастной категории мужчины и женщины допускаются обучающиеся, достигшие возраста 15 лет (женщины) и 16 лет (мужчины) если уровень их спортивной квалификации соответствует уровню квалификации, указанной в Положении о соревнованиях.

В возрастной категории юниоры и юниорки (до 21 года) допускаются обучающиеся, достигшие возраста 17,18,19,20 лет.

В возрастной категории юниоры и юниорки (до 18 лет) допускаются обучающиеся, достигшие возраста 15,16,17 лет.

В возрастной категории юноши и девушки (до 16 лет) допускаются обучающиеся, достигшие возраста 14,15 лет.

В возрастной категории юноши и девушки (до 15 лет) допускаются обучающиеся, достигшие возраста 13, 14 лет.

В возрастной категории юноши и девушки (до 14 лет) допускаются обучающиеся, достигшие возраста 12, 13 лет.

Соревнования по водному поло- командные соревнования, которые могут проводиться по круговой системе, по круговой системе с разбиением на подгруппы и по олимпийской системе. Система проведения соревнований определяется Положением и Регламентом о соревнованиях (далее- Положение (Регламент)), и утверждается федеральным органом исполнительной власти Российской Федерации в области физической культуре и спорта и Федерацией. Система проведения региональных соревнований определяется Положением о соревнованиях, и утверждается органом исполнительной власти в области

физической культуры субъекта Российской Федерации и региональной спортивной федерацией.

Состав команды в спортивной дисциплине «водное поло» на каждом этапе соревнований до 20 человек, в том числе: до 15 спортсменов, 5 официальных лиц. На каждом этапе соревнований в игре принимают участие 15 спортсменов из числа указанных в окончательной именной заявке. На скамейке запасных во время игры имеют право находиться 11 человек: 8 спортсменов и 3 официальных лица.

Продолжительность периода и времени владения мячом при проведении соревнований составляет:

- Возрастная категория до 13 лет с периодом 5 минут, время владения мячом 40 секунд;
- Возрастная категория до 15 лет с периодом 6 минут, время владения мячом 30 секунд;
- Возрастная категория до 17 лет с периодом 7 минут, время владения мячом 30 секунд;
- Возрастная категория до 19 лет с периодом 8 минут, время владения мячом 30 секунд;

Размер игрового поля, ворот, мяч при проведении официальных соревнований (игр первенств России и всероссийских соревнований) должен соответствовать следующим размерам:

- Возрастная категория до 13 лет игровое поле 20*15 метров, ворота 2,5*0,8 м., мяч № 3;
- Возрастная категория до 15 лет игровое поле 25*20 метров, ворота стандартные, мяч № 4;
- Возрастная категория до 17 лет игровое поле 25*20 метров, ворота стандартные, юноши мяч № 5;
- Возрастная категория до 19 лет (юноши) игровое поле 30*20 метров, ворота стандартные, юноши мяч № 5;

Система начисления очков при официальных играх: победа- 2 очка, ничья- 1 очко, поражение- 0 очков. Места команд определяются по наибольшей сумме набранных очков. При равенстве очков у двух команд места определяются по:

- Наибольшему количеству очков в играх между этими командами;
- Лучшей разнице заброшенных и пропущенных мячей в играх между этими командами;
- Лучшей разнице заброшенных и пропущенных мячей во всех играх;
- Наибольшему количеству заброшенных мячей во всех играх;
- Наибольшему количеству выигранных игр;
- Жребием.

При равенстве очков у трех и более команд места определяются по:

- Наибольшему количеству очков в играх между этими командами;

- Лучшей разнице заброшенных и пропущенных мячей в играх между этими командами;
- Наибольшему количеству заброшенных мячей в играх между этими командами;
- Лучшей разнице заброшенных и пропущенных мячей во всех играх;
- Наибольшему количеству заброшенных мячей во всех играх;
- Наибольшему количеству выигранных игр;
- Жребием.

Система соревнований представляет собой ряд официальных соревнований и контрольных курсовок, включенных в единую систему подготовки обучающихся. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки обучающегося, 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 обучающихся в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке обучающихся, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность обучающегося.

Соревновательная подготовка предусматривает участие обучающихся в соревнованиях, которые подразделяются на основные, отборочные и контрольные.

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

К контрольным соревнованиям относятся:

На базовом уровне

- Межмуниципальные и муниципальные соревнования или физкультурные мероприятия курсовки по плавательной подготовке;
- Различные контрольные курсовки внутри группы;

Отборочные соревнования- это вид соревновательной деятельности, по итогам которых комплектуются команды для дальнейшего участия во всероссийских и/или региональных соревнованиях. В зависимости от принципа комплектования состава команды всероссийских и/или региональных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест.

К отборочным соревнованиям относятся:

- отборочные игры (курсочки) для формирования состава сборных команд школы для обучающихся, начиная с базового уровня 3 года обучения.

Отборочные игры (курсовки) проводятся для тех возрастных групп, по которым формируются сборные команды Учреждения.

Основные соревнования- это вид соревновательной деятельности, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

- Региональные соревнования по водному поло «Юный ватерполист» для базового уровня;
- Межмуниципальные соревнования по водному поло;
- Всероссийские соревнования по водному поло «Золотой мяч»;

Количество планируемых соревнований и количество игр зависит от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей обучающегося.

Минимальные планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «водное поло» представлены в таблице 4.

Таблица 4- Минимальные планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «водное поло»

| Виды спортивных соревнований | Базовый уровень | |
|------------------------------|-----------------|------------|
| | До года | Свыше года |
| Контрольные | - | 1 |
| Отборочные | - | - |
| Основные | - | 1 |
| Игры | - | 10 |

Основными требованиями к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- Соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «водное поло»;
- Соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем уровне подготовки;
- Наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений

(регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «водное поло» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки, распределяет учебное время, соотношение видов спортивной подготовки и отводимое время на их освоение для каждого уровня подготовки.

Учебно-тренировочный план рассчитанный на 52 недели в год, утверждается Учреждением. Учебно-тренировочный план содержит разделы по: общей физической подготовке, специальной физической подготовке, участию в спортивных соревнованиях, технической подготовке, тактической подготовке, теоретической подготовке, психологической подготовке, контрольные мероприятия (тестирования и контроль), медицинские и медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия. Каждый раздел учебно-тренировочного плана является неотъемлемой частью подготовки обучающегося.

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на уровнях подготовки представлен в приложении 4.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы, подготовка обучающихся в течение года может делиться на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация обучающегося, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки в макроцикле. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Продолжительность периодов зависит от календаря и количества соревнований.

В подготовительном периоде учебно-тренировочный процесс 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. Содержание учебно-тренировочного процесса предполагает развитие комплекса качеств (сила, скорость, координации, выносливости и др.) В дальнейшем значительное место в общем объеме учебно-тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Подготовительный период принято делить на два этапа:

- общеподготовительный этап;

- специально-подготовительный этап;

Основной задачей общеподготовительного этапа является постепенное вовлечение организма обучающегося в учебно-тренировочный процесс последующего периода, повышение уровня общей физической подготовленности, увеличение возможностей основных функциональных систем организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата.

У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации обучающихся длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в учебно-тренировочном процессе обучающихся, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму обучающегося (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья обучающихся.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки обучающихся, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в игровой деятельности, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки и доля учебно-тренировочных игр.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в учебно-тренировочном процессе обучающихся начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Основные средства учебно-тренировочного процесса:

- ОФП - общеразвивающие и укрепляющие упражнения, в том числе спортивные игры;

- СФП – упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, координации, скорости;
- плавательная подготовка – упражнения для развития анаэробных и аэробных возможностей организма;
- специальные ватерпольные передвижения в воде;
- выполнение технико-тактических действий.

Главной задачей соревновательного периода (периода основных соревнований) является стабильное сохранение спортивной формы и достижение наилучших результатов. Внутреннюю структуру учебно-тренировочного процесса определяет режим выступления в соревнованиях. Физическая подготовка направлена на обеспечение наивысшего уровня специальной работоспособности и удержания ее на оптимальном уровне на протяжении всего периода. Техническая подготовка имеет своей основной задачей устранение имеющихся недочетов и совершенствование ранее изученных приемов, оправдывающих себя на практике, совершенствование умений применять их в соревнованиях в различных игровых условиях. Тактическая подготовка должна обеспечивать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в связках и звеньях, овладения игроками различными тактическими комбинациями, устранения выявленных в соревнованиях пробелов, уточнения взаимодействий игроков в стандартных ситуациях, подготовку спортсменов к встречам с конкретными соперниками.

В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный). Число соревнований зависит от структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности обучающихся. Особенности динамики учебно-тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения учебно-тренировочного процесса. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких

соревновательных мезоциклов. Объем учебно-тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается учебно-тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия учебно-тренировочного процесса. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности обучающегося.

Соревновательный период делится на 2 этапа:

- Предсоревновательный этап;
- Собственно-соревновательный этап.

Основные средства подготовки в предсоревновательном этапе:

- ОФП – упражнения на тренажерах, с эластичными бинтами, гантелями, выполнение элементов ОФП в скоростном режиме, упражнения на силу и скорость;
- Плавательная подготовка – развитие общей выносливости, скоростных качеств (плавание средних и коротких дистанций). Использование интервального, повторного и контрольного метода спортивной тренировки;
- СФП и ТП на воде – специальные скоростные и силовые передвижения в воде, отдельные технические приемы, удары, ватерпольные передвижения, упражнения с утяжелением (пояса);
- Техничко-тактическое мастерство.

Основные средства подготовки в собственно-соревновательном этапе:

- ОФП – в скоростных режимах;
- СФП – совершенствование силы, скорости, отработка тактических схем (расстановок) в зале;
- Плавательная подготовка – плавание в виде разминки, серии коротких отрезков с максимальной скоростью;
- Специальная технико-тактическая подготовка на воде – совершенствование индивидуальных технических действий, отработка тактических схем с малым интервалом отдыха;
- Проведение «контрольных» игр с участием судей, приближенных к условиям соревнований;
- Соревнования.

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 обучающегося и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое

состояние, реакция на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. 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, что естественно не требует большого объема интенсивной работы. После соревнований рекомендуется включать в учебно-тренировочные занятия анализ выступлений обучающихся, с целью повышения уровня осведомленности об уровне технико-тактического мастерства и дальнейшего совершенствования.

Главной задачей переходного периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления обучающихся.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана учебно-тренировочного процесса на следующий год, лечение травм.

Если обучающийся регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей обучающегося. 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 года.

Учебно-тренировочный процесс в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками.

Правильное построение переходного периода позволяет 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 учебно-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 учебно-тренировочном процессе обучающихся применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей Программе, как основные элементы при планировании учебно-тренировочного процесса.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Выделяют: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы. Кроме основных мезоциклов есть: контрольно-подготовительные, предсоревновательные, восстановительно-поддерживающие.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение обучающихся к эффективному выполнению специфической учебно-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. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, углубленные медицинские обследования).

В базовых мезоциклах внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма обучающихся, развитию их физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Учебно-тренировочный процесс 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 календарным планом соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему учебно-тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности обучающихся, совершенствуются их технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению обучающихся и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания детей и подростков обуславливает повышение требований к воспитательной работе в Учреждении.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств, воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма. В календарный план воспитательной работы Учреждение может включать лекции по: здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления и иные направления в работе.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложении 5.

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

В соответствии со статьей 26 и 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации № 464 от 24.06.2021 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» Учреждение, реализующее дополнительные общеразвивающие программы, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить занятия с обучающимися, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, ознакамливать обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанные с прохождением учебно-тренировочного процесса, а также с антидопинговыми правилами и правилами по водному поло. Обязательным условием для допуска к учебно-тренировочному процессу и участию в соревнованиях обучающимися является ежегодное прохождение антидопингового онлайн курса РУСАДА с получением сертификата. Учет наличия сертификата РУСАДА у обучающихся осуществляется тренерами-преподавателями групп.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя. Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы, лекции, вебинары и игры с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний по определению понятия «допинг», последствиях употребления допинга для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, а также проведение викторин со спортивно-оздоровительными группами, направленные на развитие у обучающихся правильного подхода к занятиям спортом. План мероприятий представлен в приложении 6.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсмена, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, реализовывающих дополнительные общеразвивающие программы;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое

внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающегося и персонала обучающегося, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в учреждении, реализующем дополнительные общеразвивающие программы.

Определения терминов

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

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- обучающиеся базового уровня.

Цель:

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

План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА. Игры могут быть направлены на:
- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Равенство и справедливость

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

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

Какие вопросы необходимо задать обучающимся:

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

2 вариант

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

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

Какие вопросы необходимо задать обучающимся:

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

* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

Роль правил в спорте

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

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся?

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

Ценности спорта

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

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

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся?

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

* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

Финальная игра

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

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

Цель: объединить участников обеих команд по девизом «Мы за честный спорт!».

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- обучающиеся всех уровней подготовки;
- персонал обучающегося (медицинский персонал, тренеры-преподаватели).

Цели:

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

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

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

2. Запрещенный список

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

3. Сервисы по проверке препаратов

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

4. Опасность БАДов

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

5. Оформление разрешения на ТИ

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

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители обучающихся общеобразовательных учреждений;
- родители обучающихся базового уровня подготовки в учреждениях, реализующие дополнительные общеразвивающие программы.

Направлена на:

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

План презентации/доклада:

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

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

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

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

Основной задачей врачебного контроля является - допуск обучающихся к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям. Медицинский контроль обучающихся осуществляется спортивными врачами врачебно-физкультурного диспансера Санкт-Петербурга.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце спортивного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий, оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей, по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений учебно-тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

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

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

При выполнении объема учебно-тренировочных нагрузок ключевым аспектом в прогрессе спортивных результатов является восстановление обучающихся, которое выражается в способности организма обучающегося бороться с наступившим в процессе учебно-тренировочных занятий утомлением. Признаком утомления является снижение работоспособности, временное ухудшение функционального состояния систем организма. Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса является использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

К педагогическим факторам воздействия относят:

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

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические методы восстановления включают:

- Психорегулирующие тренировки;
- Разнообразный досуг;
- Комфортабельные условия быта;
- Создание положительного эмоционального фона во время отдыха и др.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающихся промежуточные цели учебно-тренировочного процесса, и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших учебно-тренировочных нагрузок или в дни соревнований. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Медико-биологические средства восстановления относятся:

Гигиенические средства:

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

Физиотерапевтические средства:

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

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В

остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться не только врачом, но и тренером-преподавателем.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки: систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающегося, уровня подготовленности и этапа подготовки. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, причины их проявления, недовосстановления.

План медицинский, медико-биологический мероприятий и применения восстановительных средств согласно приложения 7.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к уровням подготовки обучающимся, проходящему подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На базовом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

На продвинутом уровне

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и уровням подготовки указаны в приложениях 1-3.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

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

Спортивно-оздоровительный этап базовый уровень

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

Плавательная подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Простейшие прыжки в воду.

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

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

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

Основные упражнения используемые на спортивно-оздоровительном этапе базового уровня

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

Плавание способом по выбору на дистанции 400 метров. Плавание с акцентом на технику движений руками или ногами на дистанции 50, 100 и 200 метров следующими способами: кроль на груди, на спине, брасс и 25,50,10 метров для способа дельфин.

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

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

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

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

Общая физическая подготовка

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи, и др.).

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

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

Специальная физическая подготовка

Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях плавания

(передвижения ватерполистов) и бросковых движениях; упражнения на растягивание и подвижность в суставах, в которых происходят основные движения в водном поло: в плечевом, голеностопном, тазобедренном, коленном, шейном и поясничном отделах позвоночного столба.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Техническая подготовка

Упражнения для изучения техники способов передвижения ватерполистов.

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

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

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

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

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

Упражнения для совершенствования техники способов передвижения ватерполистов

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

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

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

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

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

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

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

отскока; на месте и в движении.

Упражнения, имитирующие технику движений при выполнении основного броска; упражнения без мяча, с мячами уменьшенных размеров (теннисный, гандбольный), с ватерпольными мячами. Броски ватерпольных мячей в вертикальную стенку, гандбольные ворота, макет ватерпольных ворот. Броски мяча партнеру и ловля двумя руками. Броски мяча партнеру и остановка летящего мяча «гасящим» движением кисти на пол перед собой. Подбрасывание мяча вперед собой и прием одной рукой снизу; попеременно правой-левой; на месте и в движении. Броски мяча в вертикальную стенку и прием отскакивающих мячей одной (как правой, так и левой) рукой стоя (сидя) на различное расстояние от стены. Прием-передача мяча в парах на различном расстоянии друг от друга в положении стоя, сидя, лежа. Прием-передача мяча в группах (тройках, четверках) на различном расстоянии друг от друга в разных направлениях, стоя на месте и с элементами движения; сидя. (При выполнении упражнений приема-передачи мяча, бросков и ловли основное внимание обращается на правильное положение и движение пальцев, кисти, предплечья и плеча при приеме мяча, правильное расположение, исходное положение и движения плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти при броске мяча.)

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

В воде (глубина по пояс или по груд.). Ловля и броски мяча двумя руками из-за головы, толчком от груди, броском с боку и т.п. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой из-за головы, толчком от плеча, махом через сторону и т.п.

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

расстоянии от стены, щита. Прием-передача мяча в парах, стоя на различном расстоянии друг от друга. Прием-передача мяча в группах (тройках, четверках) на различном расстоянии друг от друга, в различных направлениях, стоя на месте и с элементами движения.

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

Спортивно-оздоровительным этап базового уровня 2-3 года обучения

Плавательная подготовка

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

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

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

Дельфин. Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками дельфином и ногами -кроль; плавание с помощью движений ногами, дельфином и одной рукой -кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками; плавание двух- и многомерным дельфином с раздельным согласованием движений руками и ногами;

плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания, дыханием через 2-3 цикла, дыханием на каждый цикл движений руками.

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

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

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

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

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

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

чередую способы и темп плавания, 4*50 метров каждым способом и др. Эстафетное плавание по 10-15, 25 и 50 метров всеми способами в полной координации движений или с помощью движений руками или ногами и др.

Общая физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2 килограмма, гантели до 1 килограмма). Стоя, сидя на полу, на скамейке, стоя в наклоне вперед прогнувшись, лежа на животе-движения с мячом или гантелями в руках: поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, через стороны вверх, круговые движения

руками, сгибание и разгибание рук; рывковые движения; маховые движения одной рукой или выпады с одновременным подниманием отягощения вверх, вперед, в стороны, назад; приседания и прыжки с отягощениями.

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

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

Специальная физическая подготовка

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

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

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

Техническая подготовка

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

на боку баттерфляй.

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

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

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

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

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

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

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

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

4.2. Учебно-тематический план

Примерный учебно-тематический план по уровням подготовки и примерный перечень вопросов для проверки знаний обучающихся представлен в приложении 8 настоящей Программы.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

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

Для зачисления в Учреждение лицо, желающее пройти подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий уровень и период спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «водное поло».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы

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

Наличие бассейна (25 метров или 50 метров);

Наличие спортивного зала;

Наличие раздевалок, душевых;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки (согласно приложению 9 настоящей Программы);

Обеспечение спортивной экипировкой (согласно приложению 10 настоящей Программы);

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

6.2. Кадровые условия реализации этапов подготовки

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

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные общеразвивающие программы:

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер»,

утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденные приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

- Присвоение квалификационных категорий;
- Повышения квалификации не реже 1 раза в 2 года;
- Профессиональная переподготовка;
- Аттестация на соответствие занимаемой должности;
- Самообразование;
- Наставничество;
- Стажировка;
- Участие в работе методических объединений, педсоветов, тренерских советов, семинаров, конференций, мастер-классов, форумов, открытых учебно-тренировочных занятий;
- Овладение современными образовательными технологиями, методическими приемами, педагогическими средствами и их постоянное совершенствование;
- Овладение информационно-коммуникационными технологиями;
- Участие в различных конкурсах, мероприятиях по распространению тренерско-преподавательского опыта;
- Участие в создании публикаций, статей, методических пособий.

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Программа включает: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для

использования в работе лицами, осуществляющими подготовку, и при прохождении подготовки лицами, проходящими подготовку.

- **Матвеев Л.П.** Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - М., 2001.
- Управление методической деятельностью спортивной школы: научно-метод. Пособие / Н.Н. Никитушкина, И. А. Водяникова.- М.: Советский спорт, 2012.-200с.
- **Плавание:** Учебник для институтов физ. культуры / Под ред.Н.Ж. Булгаковой. – М., 1979.– 320 с.
- **Винник А.Г.** Вкус «Золотой воды»: Водное поло на Олимпиадах М.1980.
- **Гильд А.П., Гойхман Б.А., Талышев Ф.М.** Тренировка ватерполиста- М.1966.
- **Рыжак М.М., Михайлов В.В.** Водное поло – М.1977.
- **Штеллер И.П.** Водное поло-учебник М.1981г.
- **Штеллер И.П.** Наступление – тактика победы М 1968.
- **Водные виды спорта.** Учебник для студентов высших учебных заведений /под ред.Н.Ж.Булгаковой М. Академия 2003
- **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
- **Кашкин А.А., Фролов С.Н.** методическое пособие – Водное поло Планирование плавательной подготовки в годичных циклах на этапах многолетней тренировки.

Перечень интернет ресурсов

- Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт.- Москва. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Комитет по физической культуре и спорту: официальный сайт.- Санкт-Петербург. – URL: <http://kfis.spb.ru>
- Национального государственного Университета физической культуры , спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта. : официальный сайт.- Санкт-Петербург. – URL: [http:// lesgaft-univer.ru\rulib\biblioteka](http://lesgaft-univer.ru\rulib\biblioteka)
- Федерация водного поло Российской Федерации: официальный сайт.- Москва. – URL: <http://waterpolo.ru/>
- Российское антидопинговое агентство РУСАДА: официальный сайт.- Москва. – URL: <https://rusada.ru/>
- Федеральный центр подготовки спортивного резерва: официальный сайт.- Москва. – URL: <https://fcpsr.ru/>
- Международная федерация по водным видам спорта: официальный сайт.- Switzerland. – URL: <https://www.worldaquatics.com>

Перечень нормативов для зачисления на спортивно-оздоровительный этап базового уровня первого года обучения по виду спорта «водное поло»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Технические правила исполнения | Критерии оценки |
|-------|---|-------------------|---------------------------|---------|--|--|
| | | | мальчики | девочки | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | | Бег на 30м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 1-3 человека. Не допускаются фальстарт и заступ за линию старта. 1 попытка | Для мальчиков: Более 6,9 с - 0 баллов 6,9 с – 1 балл 6,7 с – 2 балла 6,5 с – 3 балла 6,3 с – 4 балла 6,1 с – 5 баллов 5,9 с – 6 баллов 5,7 с – 7 баллов 5,5 с – 8 баллов 5,3 с – 9 баллов Менее 5,1 с - 10 баллов |
| | | | 6,9 | 7,1 | | |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. 3 попытки. | Для мальчиков: Менее 110 см - 0 баллов 110– 114 см – 1 балл 115– 119 см – 2 балла 120– 124 см – 3 балла 125– 129 см – 4 балла 130– 134 см – 5 баллов 135– 139 см – 6 баллов 140– 144 см – 7 баллов 145– 149 см – 8 баллов 150– 154 см – 9 баллов Более 155 см – 10 баллов |
| | | | 110 | 105 | | |

| | | | | | | |
|----|---|----------------|-------------------|----|--|---|
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания; - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; - превышение допустимого угла разведения локтей; - одновременное разгибание рук | <p>Для мальчиков: Считается количество правильно выполненных повторений. Менее 7 раз - 0 баллов 7-8 раз - 1 балл 9-10 раз - 2 балла 11-12 раз - 3 балла 13-14 раз - 4 балла 15-16 раз - 5 баллов 17-18 раз - 6 баллов 19-20 раз - 7 баллов 21-22 раза - 8 баллов 23-24 раза - 9 баллов Более 25 раз - 10 баллов</p> |
| | | | 7 | 4 | | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см, с фиксацией результата на 3 секунды. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ». Перед выполнением сделайте предварительно 2 наклона (на 3-ий раз фиксация)</p> | <p>Для мальчиков: + 1 см и более – 1 балл, Менее + 1 см- 0 баллов</p> |
| | | | +1 | +3 | | |
| 5. | Плавание на 25 м | - | без учета времени | | <p>-Техника проплывания не оценивается. - Остановки не допускаются.</p> | <p>Выполнение упражнения - 1 балл. Не выполнение упражнения - 0 баллов.</p> |
| 6. | Метание теннисного мяча | м | 10 м | | <p>Метание теннисного мяча производится от отметки на полу максимально в длину одной рукой. Для метания теннисного мяча используется мяч весом 57 г. Участнику</p> | <p>Для мальчиков: Менее 10 м - 0 баллов 10 м – 1 балл</p> |

| | | | | | |
|----|-------------------------------|---|---------|---|---|
| | | | | предоставляется право выполнить четыре попытки. Засчитывается лучшая попытка. Расстояние считается по касанию мячом пола. При выполнении отскока от пола попытка считается по первому касанию пола. Метание мяча выполняется ведущей рукой из-за головы. Бросок снизу не засчитывается. При выполнении испытания не засчитывается попытка, если испытуемый совершил заступ за линию метания. | 11 м – 2 балла 12 м – 3 балла 13 м – 4 балла 14 м – 5 баллов 15 м – 6 баллов 16 м – 7 баллов 17 м – 8 баллов 18 м – 9 баллов 19 м и более – 10 баллов |
| 7. | Плавание (вольный стиль) 50 м | мин, сек | 3.00,00 | Максимально быстрое проплывание дистанции 50 метров. Допускается проплывание дистанции с выполнением любого старта (с воды или тумбочки). Время запускается по команде стартера и останавливается по касанию рукой бортика бассейна после проплывания 50 метров. Если проплывание осуществляется в бассейне 25 метров, то при повороте спортсмен должен коснуться рукой или ногой бортика. | Для мальчиков: Более 3.00,01- 0 баллов 2.44,00-3.00,00– 1 балл 2.31,00-2.43,99– 2 балла 2.18,00-2.30,99 – 3 балла 2.05,00-2.17,99– 4 балла 1.52,00-02.04,99– 5 баллов 1.39,00-1.51,99– 6 баллов 1.26,00-1.38,99– 7 баллов 1.13,00-1.25,99– 8 баллов 1.00,00-1.12,99– 9 баллов 0.47,00-0.59,99– 10 баллов 0.32,00-0.46,99- 11 баллов |
| 8. | Технический тест в зале | Оценка координационных способностей | | Ведение ватерпольного мяча одной рукой попеременно (левая, правая) по прямой линии 5-7 метров по направлению к воротам. Последующая передача мяча одной рукой партнеру- ассистенту (тренеру) с последующим приемом мяча одной или двумя руками. Далее бросок по воротам ведущей рукой с расстояния 3-5 метров. При выполнении теста оценивается: четкость построения маршрута, соблюдение границ выполнения задания, согласованность действий рук и ног, координация движений, быстрота выполнения теста, четкость передач и удара по воротам, способность видения параметров площадки в процессе ведения мяча. | Оценка максимум 12 баллов. За выполнение каждого параметра начисляется 1,5 балла. |
| 9. | Экспертная оценка данных | Экспертная оценка антропометрических и морфологических данных | | Происходит внешняя оценка антропометрических данных спортсмена. Антропометрические данные оцениваются на момент сдачи контрольных тестов | |
| | | | | Оценивается соотношение роста, | Для мальчиков: |

| | | | | |
|--|-----------------------------------|--|---------------------------------|--|
| | <p>ГОТОВНОСТИ обучающихся</p> | | <p>веса, типа телосложения.</p> | <p>Рост выше 132 см – 1 балл выше 136 см – 2 балла выше 140 см – 3 балла</p> <p>Соотношение рост (см) минус вес (кг) 97 – 1 балл 100 – 2 балла 103 – 3 балла</p> <p>Размах рук (см) к росту (см) 0 см – 1 балл + 3 см – 2 балла + 5 см – 3 балла</p> <p>Рост папы выше 190 см- 1 балл Рост мамы выше 175 см- 1 балл</p> <p>Баллы суммируются</p> |
|--|-----------------------------------|--|---------------------------------|--|

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительного этап базового уровня второго года обучения по виду спорта «водное поло»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив свыше года обучения | | Технические правила исполнения | Критерии оценки |
|-------|---|-------------------|------------------------------|---------|--|--|
| | | | мальчики | девочки | | |
| 1 | Бег на 30 м | с | не более | | Бег на 30м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Не допускаются фальстарт и заступ за линию старта. 1 попытка | Для мальчиков: 6,2 с и более – 0 баллов, менее 6,2 с- 1 балл Для девочек: 6,4 с и более – 0 баллов, менее 6,4 с- 1 балл |
| | | | 6,2 | 6,4 | | |
| 2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. 3 попытки. | Для мальчиков: 130 см и более – 1 балл, менее 130 см- 0 баллов Для девочек: 120 см и более – 1 балл, менее 120 см- 0 баллов |
| | | | 130 | 120 | | |
| 3 | | количество раз | не менее | | Сгибание и разгибание рук в | Для мальчиков: |

| | | | | | | |
|---|--|----|----------|---|---|---|
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | 10 | 5 | <p>упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания; - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; - превышение допустимого угла разведения локтей; - одновременное разгибание рук | <p>10 раз и более – 1 балл, менее 10 раз – 0 баллов Для девочек: 5 раз и более – 1 балл, менее 5 раз – 0 баллов</p> |
| 4 | | см | не менее | | | Для мальчиков: |

| | | | | | | |
|---|---|---|----------|-----|---|--|
| | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | +2 | +3 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см, с фиксацией результата на 3 секунды. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ». Перед выполнением сделайте предварительно 2 наклона (на 3-ий раз фиксация) | + 2 см и более – 1 балл, менее + 2 см- 0 баллов Для девочек: + 3 см и более – 1 балл, менее + 3 см- 0 баллов |
| 5 | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота ладонью, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. 1 попытка | Для мальчиков: 9,6 с и более – 0 баллов, менее 9,6 с- 1 балл Для девочек: 9,9 с и более – 0 баллов, менее 9,9 с- 1 балл |
| | | | 9,6 | 9,9 | | |

| | | | | | |
|---|--|----------------|-------------------|--|--|
| 6 | Плавание на 25 м | - | без учета времени | -Техника проплывания не оценивается. - Остановки не допускаются. | Выполнение упражнения - 1 балл. Не выполнение упражнения - 0 баллов. |
| 7 | Ловля игрового мяча одной рукой с последующей передачей основным броском в стену | количество раз | 5 | Техника выполнения основного броска в зале: И.П. стойка ноги врозь разноименной ногой вперед относительно руки, выполняющей бросок. Бросок производится слитно Замах: отведение руки назад, сгибая её в локтевом суставе (положение локоть выше уровня уха, мяч над головой), с поворотом корпуса в сторону руки выполняющей бросок. Бросок: одновременное возвращение корпуса в И.П. и руки с мячом из заднего положения (вначале плечо, затем предплечье и кисть) быстрым и резким движением направляется вперед. Приём: расслабленной кистью с разведёнными пальцами, вытянутой вперед руки. Падение мяча не допускается. | Выполнение упражнения (5 раз и более) – 10 баллов - 1 раз – 2 балла Выполнение всех параметров основного броска + 1 балл |
| 8 | Ведение мяча 25 м ватерпольным кролем, старт с воды | с | 35,00 | Голова поднята, высоко приподнятые плечи, гребок укороченный, выполняется согнутыми руками. Мяч находится перед лицом. | Выполнение норматива- 10 баллов + 2 с – 1 балл - 2 с + 1 балл |

| | | | | | |
|----|--|---|-------|---|---|
| 9 | Плавание вольным стилем 50 метров | с | 52,00 | Максимально быстрое проплывание дистанции 50 метров вольным стилем по правилам вида спорта «плавание». Допускается проплывание дистанции с выполнением любого старта (с воды или тумбочки). Время запускается по команде стартера и останавливается по касанию рукой бортика бассейна после проплывания 50 метров. | Выполнение норматива- 10 баллов + 2 с – 1 балл - 2 с + 1 балл |
| 10 | Основной бросок мяча с места на дальность в «коридоре» 2,5 метра | м | 5 | Бросок производится слитно Замах: отведение руки назад, сгибая её в локтевом суставе (положение локоть выше уровня уха, мяч над головой), с поворотом корпуса в сторону руки выполняющей бросок. Бросок: одновременное возвращение корпуса в И.П. и руки с мячом из заднего положения (вначале плечо, затем предплечье и кисть) быстрым и резким движением направляется вперёд. 3 попытки. | Выполнение норматива- 10 баллов - 2 метра – 1 балл + 2 метра + 1 балл |

| | | | | | |
|----|----------------------------|--------|---------|--|---|
| 11 | Комплексное плавание 100 м | мин, с | 2.10,00 | Максимально быстрое проплывание дистанции 100 метров комплексное плавание по правилам вида спорта «плавание». Допускается проплывание дистанции с выполнением любого старта (с воды или тумбочки). Время запускается по команде стартера и останавливается по касанию рукой бортика бассейна после проплывания 100 метров. | Выполнение норматива- 10 баллов + 5 с – 1 балл - 5 с + 1 балл |
|----|----------------------------|--------|---------|--|---|

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап базового уровня третьего года обучения по виду спорта «водное поло»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив свыше года обучения | | Технические правила исполнения | Критерии оценки |
|-------|---|-------------------|------------------------------|---------|--|--|
| | | | мальчики | девочки | | |
| 1 | Бег на 30 м | с | не более | | Бег на 30м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Не допускаются фальстарт и заступ за линию старта. 1 попытка | Для мальчиков: 6,2 с и более – 0 баллов, менее 6,2 с- 1 балл Для девочек: 6,4 с и более – 0 баллов, менее 6,4 с- 1 балл |
| | | | 6,2 | 6,4 | | |
| 2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. 3 попытки. | Для мальчиков: 130 см и более – 1 балл, менее 130 см- 0 баллов Для девочек: 120 см и более – 1 балл, менее 120 см- 0 баллов |
| | | | 130 | 120 | | |
| 3 | | количество раз | не менее | | Сгибание и разгибание | Для мальчиков: |

| | | | | | | |
|---|--|----|----------|---|---|---|
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | 10 | 5 | <p>рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания; - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; - превышение допустимого угла разведения локтей; - одновременное разгибание рук | <p>10 раз и более – 1 балл, менее 10 раз – 0 баллов Для девочек: 5 раз и более – 1 балл, менее 5 раз – 0 баллов</p> |
| 4 | | см | не менее | | | Для мальчиков: |

| | | | | | | |
|---|---|---|----------|-----|---|--|
| | | | | +3 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см, с фиксацией результата на 3 секунды. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ». | + 2 см и более – 1 балл, менее + 2 см- 0 баллов Для девочек: + 3 см и более – 1 балл, менее + 3 см- 0 баллов |
| | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | +2 | | Перед выполнением сделайте предварительно 2 наклона (на 3-ий раз фиксация) | |
| | | | не более | | | |
| 5 | Челночный бег 3x10 м | с | 9,6 | 9,9 | Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота ладонью, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. 1 попытка | Для мальчиков: 9,6 с и более – 0 баллов, менее 9,6 с- 1 балл Для девочек: 9,9 с и более – 0 баллов, менее 9,9 с- 1 балл |

| | | | | | |
|---|--|----------------|-------------------|---|---|
| 6 | Плавание на 25 м | - | без учета времени | <p>-Техника проплывания не оценивается. - Остановки не допускаются.</p> | <p>Выполнение упражнения - 1 балл. Не выполнение упражнения - 0 баллов.</p> |
| 7 | Ловля игрового мяча одной рукой с последующей передачей основным броском в стену | количество раз | 5 | <p>Техника выполнения основного броска в зале: И.П. стойка ноги врозь разноименной ногой вперед относительно руки, выполняющей бросок. Бросок производится слитно Замах: отведение руки назад, сгибая её в локтевом суставе (положение локоть выше уровня уха, мяч над головой), с поворотом корпуса в сторону руки выполняющей бросок. Бросок: одновременное возвращение корпуса в И.П. и руки с мячом из заднего положения (вначале плечо, затем предплечье и кисть) быстрым и резким движением направляется вперед. Приём: расслабленной кистью с разведёнными пальцами, вытянутой вперед руки. Падение мяча не допускается.</p> | <p>Выполнение упражнения (5 раз и более) – 10 баллов Выполнение всех параметров основного броска + 1 балл - 1 раз – 2 балла</p> |

| | | | | | |
|---|------------------------------------|--------|--------------------|---|--|
| 8 | Специальный тест | с | 20,00 (22,00)* | Старт с линии 2 метра, ведение мяча до центра игрового поля (игровое поле 25 метров), обязательно касание мячом кружка в центре поля, далее поворот на 180 градусов и ведение мяча до линии 3-х метров. С линии 3-х метров бросок по пустым воротам (250*80 см). Упражнение заканчивается в момент совершения броска. | Выполнение норматива- 10 баллов + 2 с – 1 балл - 2 с + 1 балл Попадание в ворота + 1 балл |
| 9 | Плавание вольным стилем 100 метров | мин, с | 1.30,00 (1.35,00)* | Максимально быстрое проплывание дистанции 100 метров вольным стилем по правилам вида спорта «плавание». Допускается проплывание дистанции с выполнением любого старта (с воды или тумбочки). Время запускается по команде стартера и останавливается по касанию рукой бортика бассейна после проплывания 100 метров. | Выполнение норматива- 10 баллов + 2 с – 1 балл - 2 с + 1 балл |

| | | | | | |
|----|--|--------|--------------------|---|---|
| 10 | Основной бросок мяча с места на дальность в «коридоре» 2,5 метра | м | 9 (7)* | Бросок производится слитно Замах: отведение руки назад, сгибая её в локтевом суставе (положение локоть выше уровня уха, мяч над головой), с поворотом корпуса в сторону руки выполняющей бросок. Бросок: одновременное возвращение корпуса в И.П. и руки с мячом из заднего положения (вначале плечо, затем предплечье и кисть) быстрым и резким движением направляется вперёд. 3 попытки. | Выполнение норматива- 10 баллов - 2 метра – 1 балл + 2 метра + 1 балл |
| 11 | Комплексное плавание 200 м | мин, с | 3.45,00 (3.55,00)* | Максимально быстрое проплывание дистанции 200 метров комплексное плавание по правилам вида спорта «плавание». Допускается проплывание дистанции с выполнением любого старта (с воды или тумбочки). Время запускается по команде стартера и останавливается по касанию рукой бортика бассейна после проплывания 200 метров. | Выполнение норматива- 10 баллов + 5 с – 1 балл - 5 с + 1 балл |

*- в скобках указан норматив для спортсменов после 2-х лет обучения

Годовой учебно-тренировочный план

| | Виды подготовки и иные мероприятия | Базовый уровень | |
|-----|---|-----------------------------|------------|
| | | До года | Свыше года |
| | | Количество часов в неделю | |
| | | 4,5-6 | 6-8 |
| | | Количество тренировок | |
| | | 3-4 | |
| | | Количество человек в группе | |
| | | 12-24 | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 115-153 | 144-191 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 47-61 | 59-79 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 3-6 |
| 4. | Техническая подготовка | 33-41 | 44-58 |
| 5. | Тактическая подготовка | 18-22 | 31-40 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 14-24 | 19-26 |
| 7. | Психологическая подготовка | 4-8 | 6-10 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 1 | 2 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - |
| 10. | Судейская практика | - | - |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 4 |

| | | | |
|------------------------------|-------------------------------|---------|---------|
| 12. | Восстановительные мероприятия | - | - |
| Общее количество часов в год | | 520-728 | 234-312 |

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---|--|------------------|
| 1. | Здоровьесбережение | | |
| 1.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - формирование навыка подготовки организма обучающегося к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях. | В течение года |
| 1.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - формировать навык самоконтроля и ведения дневника. | В течение года |
| 1.3 | Оказание первой помощи | Семинары и лекции с обучающимися по темам: - формировать знания по определению опасности и предотвращению несчастных случаев; - формировать навык правильно анализировать обстановку, не теряться в критической ситуации, распознавать неотложные состояния; - овладеть знаниями оказания первой медицинской помощи для облегчения боли и снижения серьезности последствия травм, увеличивая тем самым шансы на выживание; - овладеть знаниями о правилах спасения утопающих и правил поведения на воде; | В течение года |

| | | | |
|-----------|---|---|----------------|
| | | - сформировать навыком бережного отношению к своему здоровью и здоровью окружающих. | |
| 1.4. | Правила дорожного движения | Семинары и лекции с обучающимися по темам: -формировать знания по правилам дорожного движения и правилам поведения на дороге; -формировать знания по правилам управления транспортом (в т ч самокаты, велосипеды, скейты, ролики, сапы, катамараны, борды, сноуборды, лыжи, ватрушки, санки и т д). | В течение года |
| 1.5. | Наркомания и алкоголизм | Беседы, лекции и семинары о вреде употребления психотропных, наркотических, алкогольных и иных веществ, последствия их применения, влияние на юный организм, механизмы развития зависимости от вышеизложенных веществ. | В течение года |
| 1.6. | Психологическое просвещение | Практические занятия, семинары, лекции на темы психологического сопровождения спортивной деятельности: - формирование навыков самоконтроля и саморегуляции; -формирование навыков регуляции предстартовых состояний; -формирование навыков аутотренинга; -формирование навыка саморелаксации, расслабления. | В течение года |
| 2. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 2.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную общеразвивающую программу подготовки. | В течение года |
| 2.2. | Практическая подготовка | Участие в: | В течение года |

| | | | |
|------|--|--|----------------|
| | (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные общеразвивающие программы. | |
| 3. | Развитие творческого мышления | | |
| 3.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих развитию грамотной речи, ведения себя на публике) | Семинары, мастер-классы для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков самовыражения; - формирование умений и навыков грамотной речи, выступления на радио, ТВ. | В течение года |

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

| Уровень подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|--------------------|---|------------------|--|
| Базовый уровень | <p>Викторины, семинары, лекции на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт»; • Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности; • Последствия использования допинга для физического, психического здоровья, социальные и экономические последствия, а также санкции. <p>Прохождение антидопингового курса</p> | В течение года | <p>Формат проведение мероприятий и подача информации должно соответствовать возрастной категории обучающихся. Рекомендуется проводить отдельные собрания и лекции для законных представителей обучающихся по вопросам ответственности, обязанностей и последствий нарушения антидопинговых правил. Викторины по принципам и ценностям чистого спорта необходимо проводить в разных вариациях игр на учебно-тренировочных занятиях.</p> |

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

| № | Мероприятие | Содержание |
|----|--|--|
| 1. | Организация работы по анализу предоставленных медицинских документов поступающих в учреждение | Проведение анализа предоставленных медицинских документов, регламентированных приказом Министерств здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н. Консультации законных представителей о порядке получения медицинского заключения для занятия спортом. |
| 2. | Организация углубленных медицинских обследований обучающихся всех этапов | Формирование списков обучающихся к прохождению углубленного медицинского обследования в городском врачебно-физкультурном диспансере, согласно плана-графика. |
| 3. | Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований обучающихся и врачебно-педагогических наблюдений | Проведение этапных, текущих осмотров обучающихся спортивным врачом учреждения, с целью контроля состояния здоровья обучающихся и эффективность применения учебно-тренировочных нагрузок. Выполнение функциональных тестирований на определение психического, физического и эмоционального состояния обучающихся. |

| | | |
|----|--|---|
| 5. | Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований обучающихся | Проводится спортивным врачом учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий учреждения. |
| 6. | Консультационная работа с обучающимися при возникновении заболеваний и травм | Консультативный прием у спортивного врачей или иных специалистов. |
| 7. | Восстановление обучающихся | Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной подготовки (массаж, консультации психолога, баня) |
| 8. | Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке обучающихся | Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ. |
| 9. | Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке обучающихся | Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания, сна; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами-преподавателями и законными представителями обучающихся. |

Учебно-тематический план

| Уровень подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|--------------------|--|-----------------------------|----------------------|---|
| Базовый | Всего на спортивно-оздоровительном этапе базового уровня первого года обучения: | 240/4 | | |
| | Правила поведения и техника безопасности на занятии | 60 | В течение всего года | Правила поведения и техника безопасности в зале и бассейне. Правила использования оборудования и инвентаря. |
| | История возникновения водного поло и его развитие | 40 | Сентябрь, март | Зарождение и развитие вида спорта «водное поло». Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Правила посещения бассейна. |
| | Закаливание организма | 20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |

| | | | |
|--|--------------|----------------------|--|
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | 20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | 20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 20 | июнь | Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система подсчета очков в спортивных соревнованиях. |
| Режим дня и питание обучающихся | 20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Всего на спортивно-оздоровительном этапе базового уровня второго года обучения: | 300/5 | | |
| Правила поведения и техника безопасности на занятии | 60 | В течение всего года | Правила поведения на открытых водоемах, бассейнах и иных водоемах. Правила поведения на соревнованиях, ЧС |
| История известных спортсменов-ватерполистов | 40 | Октябрь | Биография известных спортсменов, тренеров-преподавателей отделения. |
| Правила соревнований | 40 | Ноябрь | Общие правила проведения соревнований, правила подведения итогов соревнований. |
| Основы тактики | 40 | В течение года | Изучение основных тактических схем в игре. Изучение амплуа игроков. |
| Основы правильного питания | 40 | В течение года | Изучение основ здорового питания. Влияние на организм и спортивные результаты неправильного питания |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «водное поло» | 20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Правила постановки игрового поля во время учебно-тренировочного процесса. |
| Всего на спортивно-оздоровительном этапе | 300/5 | | |

| | | | | |
|--|--|----|----------------------|---|
| | базового уровня третьего года обучения: | | | |
| | Правила поведения и техника безопасности в различных спортивных помещениях | 60 | В течение всего года | Правила поведения в спортивных залах: игровом, тренажерном, акробатическом, бассейнах с разной глубиной воды. Правила проведения учебно-тренировочного процесса в смежных дисциплинах. |
| | Изучение мирового водного поло | 40 | Октябрь | Биография известных спортсменов, тренеров-преподавателей. Особенности подготовки ватерполистов в разных странах. |
| | Правила соревнований | 40 | Ноябрь | Изучение жестов судьи. Правила входа и выхода из воды во время замены, нахождения в зоне удаления. Понятие взятие ворот, розыгрыш лишнего и правила игры в меньшинстве. |
| | Основы технико-тактического мастерства | 40 | В течение года | Изучение положений в воде, передвижений в воде, выпрыгиваний. Изучение технико-тактических аспектов различных ударов по воротам. Особенности технико-тактического мастерства по амплуа игроков. |
| | Основы правильного питания | 40 | В течение года | Изучение основ здорового питания. Влияние на организм и спортивные результаты неправильного питания |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «водное поло» | 20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Уход и хранение. Правила постановки игрового поля во время учебно-тренировочного занятия. |

**Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимый
для прохождения подготовки**

| № | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|----|---|-------------------|--------------------|
| 1 | Ворота для водного поло | штук | 2 |
| 2 | Ворота для водного поло (юношеские) | штук | 2 |
| 3 | Доска для плавания | штук | 15 |
| 4 | Доска тактическая (макет игрового поля) | штук | 2 |
| 5 | Конус- указатель для разметки зон игрового поля | штук | 18 |
| 6 | Ласты | пар | 15 |
| 7 | Лопатки для плавания | пар | 15 |
| 8 | Мяч ватерпольный утяжеленный (женский) | штук | 3 |
| 9 | Мяч ватерпольный утяжеленный (мужской) | штук | 3 |
| 10 | Мяч соревновательный для водного поло (юношеский) | штук | 10 |
| 11 | Мяч соревновательный для водного поло (женский) | штук | 10 |
| 12 | Мяч соревновательный для водного поло (мужской) | штук | 10 |
| 13 | Мяч тренировочный для водного поло (юношеский) | штук | 15 |
| 14 | Мяч тренировочный для водного поло (женский) | штук | 15 |
| 15 | Мяч тренировочный для водного поло (мужской) | штук | 15 |
| 16 | Поплавки-вставки для ног (колобашка) | штук | 15 |
| 17 | Пояс для плавания с сопротивлением воды | штук | 15 |
| 18 | Разметка поля (дорожки) | комплект | 1 |
| 19 | Резиновый амортизатор для воды | штук | 5 |
| 20 | Резиновый амортизатор для суши | штук | 15 |
| 21 | Сетка для ворот | штук | 4 |
| 22 | Сетка для мячей (стационарная) | штук | 2 |

| | | | |
|----|------------------------------|------|---|
| 23 | Сетка заградительная | штук | 4 |
| 24 | Сумка для мячей | штук | 2 |
| 25 | Табло электронное (основное) | штук | 1 |
| 26 | Тележка для мячей | штук | 2 |
| 27 | Щит (макет для ворот) | штук | 2 |

Перечень спортивной экипировки

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Уровень подготовки | |
|----------|---------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------|------------------------------|
| | | | | Продвинутый уровень | |
| | | | | количество | срок эксплуатации и (лет) |
| 1. | Купальник соревновательный | штук | на обучающегося | 2 | 1 |
| 2. | Плавки соревновательные | штук | на обучающегося | 2 | 1 |
| 3. | Шапочка для водного поло белые | комплект | на группу | 1 | 1 |
| 4. | Шапочка для водного поло темные | комплект | на группу | 1 | 1 |

* Учреждением может осуществляться выдача спортивной экипировки на других уровнях подготовки при условии формирования сборной команды Учреждения для участия во всероссийских соревнованиях по водному поло.