

**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 № 2 от 10.02.2026

УТВЕРЖДЕНО
Директор СПб ГБУ ДО СШОР по ВВС
«Невская волна»
Ю.Г. Феленко
Приказ № 19-26 от 10.02.2026



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду
спорта «водное поло»**

Программа разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «водное поло»,
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08 декабря
2025 г. № 1089

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2-5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Авторы-разработчики:

Погудина Анна Анатольевна

Розанова Алена Александровна



Санкт-Петербург, 2026

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	5
II ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	7
2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	9
2.3.1. Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия (смешанные)	9
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия	10
2.3.3. Спортивные соревнования	12
2.4 Годовой учебно-тренировочный план	17
2.5. Календарный план воспитательной работы	23
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	23
2.7.Планы инструкторской и судейской практики	31
2.8. Планы медицинский, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	32
III СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	35
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	35
3.2.Оценка результатов освоения Программы	36
IV РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	37
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	37
4.2.Учебно-тематический материал Программы	85
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	86
VI.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	87
6.1.Материально-технические условия реализации Программы	87
6.2. Кадровые условия реализации Программы	88
6.3.Информационно-методические условия реализации Программы	89
Приложение 1 Перечень нормативов (контрольных испытаний) индивидуального (конкурсного) отбора для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «водное поло»	91
Приложение 2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «водное поло»	97
Приложение 3 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения по виду спорта «водное поло»	103

Приложение 4 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения по виду спорта «водное поло»	109
Приложение 5 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения по виду спорта «водное поло»	116
Приложение 6 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения по виду спорта «водное поло»	123
Приложение 7 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения по виду спорта «водное поло»	130
Приложение 8 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения по виду спорта «водное поло»	137
Приложение 9 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «водное поло»	144
Приложение 10 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «водное поло»	157
Приложение 11 Годовой учебно-тренировочный план	168
Приложение 12 Календарный план воспитательной работы	170
Приложение 13 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	174
Приложение 14 План инструкторской и судейской практики	176
Приложение 15 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	179
Приложение 16 Учебно-тематический план и приблизительный перечень тестирования теоретических знаний обучающихся по этапам подготовки	181
Приложение 17 Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимый для прохождения спортивной подготовки	187
Приложение 18 Перечень спортивной экипировки	190

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по водному поло с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08 декабря 2025 года № 1089 (далее – ФССП). Программа разработана в соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607.

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

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

Сокращения, используемые в Программе:

- Программа- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки;
- 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»);
- ФССП- федеральный стандарт спортивной подготовки;
- НП- (этап) начальная подготовка;
- УТ- учебно-тренировочный (этап);
- ССМ- (этап) совершенствования спортивного мастерства;
- ВСМ- (этап) высшего спортивного мастерства;
- ОФП- общая физическая подготовка;
- СФП- специальная физическая подготовка;
- ФЗ- федеральный закон;
- РУСАДА – Российское антидопинговое агентство;
- БАД- биологически активная добавка;
- ТИ- терапевтическое использование.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки 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 просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08.12.2025 № 1089 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 85096 от 27.01.2026 года);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.11.2023 № 823 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «водное поло»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- 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 спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» и внесенными изменениями приказом Министерством спорта Российской Федерации № 325 от 17.05.2023 года (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации № 73902 от 19.06.2023 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»».

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по водному поло с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» и направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки на всех этапах обучения.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Минимальные сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», представлены в таблице 1. В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации № 634 от 03.08.2022 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Учреждение комплектует группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований техники безопасности, не превышая двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «водное поло». На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной классификации – первый спортивный разряд для обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и не ниже спортивного разряда кандидата в мастера спорта на этапе высшего спортивного мастерства.

Таблица 1- Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	11	12-20

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	6-12
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	4-8

Минимальный возраст зачисления на Программу – 8 лет. На этап начальной подготовки 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 этап начальной подготовки второго и третьего года обучения, обучающиеся должны успешно сдать перечень контрольно-переводных нормативов, согласно приложениям 2, 3 настоящей Программы.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не моложе 11 лет. Для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) обучающиеся должны успешно сдать перечень контрольно-переводных нормативов, согласно приложениям 4,5,6,7,8 настоящей Программы. В рамках одной группы обучающиеся не должны иметь разницу более чем в 2 разряда по виду спорта «водное поло» и 2 года рождения.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 13 лет. Для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства обучающиеся должны успешно сдать перечень контрольно-переводных нормативов, согласно приложению 9 настоящей Программы. Обязательным условием для перевода на этап совершенствование спортивного мастерства является наличие у обучающегося первого спортивного разряда по виду спорта «водное поло».

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет. Для зачисления на этап высшего спортивного мастерства обучающиеся должны успешно сдать перечень контрольно-переводных нормативов, согласно приложению 10 настоящей Программы. Обязательным условием для перевода на этап высшего спортивного мастерства является наличие у обучающегося разряда кандидата в мастера спорта по виду спорта «водное поло».

На этапе высшего спортивного мастерства возраст обучающихся не ограничивается, если результаты и динамика выступления в соревнованиях соответствуют требованиям этого этапа.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» представлен в таблице 2.

Таблица 2- Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «водное поло»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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 требованиями федерального стандарта спортивной подготовки 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 этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов;

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

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в Учреждении являются:

- Очная форма;
- В случае возникновения обстоятельств, препятствующих реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, для контроля за уровнем общей и специальной физической подготовленности обучающихся, с целью проведения просмотрных мероприятий, а также восстановительных мероприятий после соревновательной деятельности. Максимальная продолжительность и периодичность проведения учебно-тренировочных

мероприятий представлена в таблице 3. В рамках выделенной субсидии на выполнение государственного задания Учреждение планирует на учебно-тренировочный год перечень мероприятий, количество участвующих в мероприятиях обучающихся, сроки и место проведения учебно-тренировочных мероприятий и утверждает данный перечень в календарном плане официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, который согласовывается с Комитетом по физической культуре и спорту.

Таблица 3- Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации. Федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия			До 10 суток	
2.3	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год, с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода, с учетом углубленного медицинского обследования		

2.3.3. Спортивные соревнования

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 4.

Таблица 4- 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 20 лет и старше;
- Юниоры и юниорки (до 21 года)*;
- Юниоры и юниорки (до 20 лет);
- Юниорки и юниоры (до 18 лет);
- Юноши и девушки (до 16 лет);
- Юноши и девушки (до 14 лет);
- Юноши и девушки (до 12 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 18,19,20 лет.

В возрастной категории юниоры и юниорки (до 20 лет) допускаются обучающиеся, достигшие возраста 17,18,19 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 13,14,15 лет.

В возрастной категории юноши и девушки (до 14 лет) допускаются обучающиеся, достигшие возраста 11, 12, 13 лет.

В возрастной категории юноши и девушки (до 12 лет) допускаются обучающиеся, достигшие возраста 10, 11 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 культуры 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 12 лет с периодом 5 минут, время владения мячом 40 секунд;
- Возрастная категория до 14 лет с периодом 6 минут, время владения мячом 30 секунд;
- Возрастная категория до 16 лет с периодом 7 минут, время владения мячом 30 секунд;
- Возрастная категория до 18 лет с периодом 8 минут, время владения мячом 30 секунд;
- Возрастная категория до 20 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 12 лет игровое поле 20*15 метров, ворота 2,5*0,8 м., мяч № 3;
- Возрастная категория до 14 лет игровое поле 25*20 метров, ворота стандартные, мяч № 4;
- Возрастная категория до 16 лет игровое поле 25*20 метров, ворота стандартные, мяч № 5;
- Возрастная категория до 18, 20 лет (юноши) игровое поле 30*20 метров, ворота стандартные, 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:

В группах начальной подготовки

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

В учебно-тренировочных группах

- Межмуниципальные и муниципальные соревнования по водному поло;
- Межмуниципальные и муниципальные соревнования или курсовки по плавательной подготовке;
- Сдача контрольных нормативов для участия в турах первенства России.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

- Различные контрольные курсовки внутри группы;

- Различные курсовки для определения уровня подготовленности отдельных игроков;
- Сдача контрольных нормативов для участия в турах первенства России.

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 (курсовки) для формирования состава сборных команд Санкт-Петербурга (Российской Федерации) для обучающихся, начиная с учебно-тренировочного этапа и выше. Отборочные игры (курсовки) проводятся для тех возрастных групп, по которым формируются сборные команды, включая участия в Первенствах России и Спартакиадах.

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

- Первенство/чемпионат Санкт-Петербурга для всех этапов подготовки, за исключением этапа начальной подготовки;
- Региональные соревнования по водному поло «Юный ватерполист» для групп начальной подготовки;
- Межмуниципальные соревнования по водному поло;
- Всероссийские соревнования по водному поло «Золотой мяч»;
- Первенства России по водному поло среди всех возрастов.

У отдельных обучающихся или групп, достигших в водном поло высоких результатов, к основным стартам могут быть отнесены: Чемпионат России и Кубок России, также международные соревнования.

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

Минимальные планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «водное поло» представлены в таблице 5.

Таблица 5- Минимальные планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «водное поло»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	2	2	2	2
Матчи	-	5	15	20	25	30

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 этапе спортивной 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 этапа спортивной 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), судейской практике, инструкторской практике, медицинские и медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия. Каждый раздел учебно-тренировочного плана является неотъемлемой частью спортивной подготовки обучающегося.

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлен в приложении 11

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 используется. 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 годовом 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: профориентационной деятельности, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления и иные направления в работе.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложении 12.

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 образовательные программы спортивной

подготовки, 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, ознакомливать 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 с группами начальной подготовки, направленные на развитие у обучающихся правильного подхода к занятиям спортом. План мероприятий представлен в приложении 13.

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 образовательные программы спортивной подготовки;
- 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 образовательные программы спортивной подготовки.

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 образовательные программы спортивной подготовки.

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 исследований, 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 этапа начальной подготовки.

Цель:

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

План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА. 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 этапов начальной подготовки в учреждениях, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

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 инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки обучающихся является подготовка к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта «водное поло», выявление обучающихся, обладающих склонностями к тренерско-преподавательской деятельности, с перспективой передачи им навыков, необходимых для работы в области спорта.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Обучающиеся должны овладеть принятой в водном поло терминологией и уметь проводить занятия в спортивной зале и бассейне, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить занятие и участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Во время учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

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

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

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, обучающиеся могут принимать участие в судействе межмуниципальных и муниципальных соревнований в роли судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли помощника судьи и помощника секретаря.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в приложении 14.

2.8. 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 групп начальной подготовки);
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- 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 15.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

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

На этапе начальной подготовки:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «водное поло»;
- формировать двигательные навыки и умения, в том числе в виде спорта «водное поло»;
- повысить уровень физической подготовленности и всестороннего гармоничного развития физических качеств;
- укрепить здоровье.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формировать устойчивый интерес к занятиям «водным поло»;
- формировать разностороннюю общую и специальную физическую подготовленность, а также теоретическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленность, соответствующей виду спорта «водное поло»;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях и сформировать навыки соревновательной деятельности;
- укрепить здоровье.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствовать навыки в условиях соревновательной деятельности;
- сохранить здоровье.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повысить уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «водное поло»;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях и достичь обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранить здоровье.

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.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны в приложениях 1-10.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной 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.

Этап начальной подготовки первого года обучения

На начальном этапе спортивной подготовки 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 начальной подготовке

Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине и брассом с акцентом на технику выполнения, постепенно увеличивая длину проплывания 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 противходом 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.

Начальная подготовка второго и третьего 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 отдельным 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 начальной подготовке

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.

Учебно-тренировочные группы (этап спортивной специализации)

Общая физическая подготовка

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

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

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

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

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

Броски и ловля набивных мячей (вес 1,2, 3 килограмма), передача мяча друг другу в парах, тройках, группах по кругу; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном туловища, назад с поворотом туловища, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища; броски одной рукой от плеча; сбоку через голову; подбрасывание и ловля мяча; тоже в прыжке или после поворота на 130-360°. Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

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

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

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

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

Упражнения без предметов для укрепления мышц туловища

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять как можно выше прямые руки и ноги.

2. Лежа на груди, ладонями согнутых рук опереться о пол. Выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.

3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед и разведены в стороны. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

4. Лежа на груди, руки за головой. Прогнувшись, поднять плечи, повороты туловища налево и направо.

5. Лежа на спине, руки вверх. Встречным движением руками и ногами перейти в сед углом.

6. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.

7. Сед углом, руки за голову. Согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги, вернуться в и. п.; то же в другую сторону.

8. Сед углом, ноги врозь, руки вперед. Скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

9. Стоя на коленях. Повороты туловища налево и направо.

10. Сидя на пятках и держась руками за стопы. Прогнуться, выдвинуть таз вперед-вверх и не отпуская руками стоп.

11. Упор, сидя на пятках с наклоном вперед. Выполнить «волну» туловищем, перейти в упор лежа («колечко»).

12. Из положения полуприседа руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.

13. Лежа на груди, руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.

14. Сед углом, руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.

15. Сед углом, руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

Упражнения с партнером

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

2. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу): медленно наклоняться назад.

3. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает плечи к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад вверх до отказа.

4. Стоя лицом друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй, стоя в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера. Первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.

5. Стоя ноги врозь, руки за голову, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки. Партнер оказывает сопротивление.

6. То же, но у первого локти согнутых рук направлены вверх.

7. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх наружу: опускание и поднятие рук через стороны. Партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.

8. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад: поднятие и опускание прямых рук. Партнер оказывает сопротивление.

9. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу: поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом). Партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.

10. То же, но партнер оказывает сопротивление движением снизу, создавая упор для рук упражняющегося.

11. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках. Партнер поддерживает упражняющегося («тачка»).

12. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

Упражнения в упорах и висах

1. Упор лежа :сгибание и разгибание туловища.

2. Упор лежа: сгибая руки, поднять прямую ногу назад вверх; разгибая руки, ногу опустить в и. п.

3. Упор лежа. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).

4. Упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.

5. Упор лежа сзади, ноги на скамейке. Прогнуться, поднимая таз как можно выше.

6. Упор лежа боком на одной руке, другая на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз как можно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову. То же из упора лежа боком на другой руке.

7. Упор лежа на гимнастическую скамейку. Сгибание и разгибание рук.

8. Упор лежа сзади на гимнастическую скамейку. Сгибание и разгибание рук.

9. Упор лежа ноги на скамейке. Сгибание и разгибание рук.

10. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу.

11. Вис лежа. Сгибание и разгибание рук.

12. Упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук.

13. Вис на перекладине. Сгибание и разгибание рук.

Упражнения с набивными мячами

1. Стойка ноги врозь, мяч внизу в вытянутых руках. Круги мячом в лицевой плоскости.

2. Сидя на скамейке, мяч в руках, руки вытянуты вперед. Движения руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.

3. Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках. Движения прямыми руками вперед до бедер и обратно.

4. Основная стойка, мяч в руках. Приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.

5. Стать лицом друг к другу. Броски мяча двумя руками от груди.

6. Стать лицом друг к другу, мяч вверх в вытянутых руках. Броски (и ловля) мяча прямыми руками из-за головы.

7. То же упражнение, но из положения сидя на полу.

8. Стоя ноги врозь боком друг к другу, мячу первого на ладони руки, поднятой в сторону. Бросок мяча партнеру одной рукой через голову.

9. То же, стоя лицом друг к другу.

10. То же упражнение из положения сидя на полу.

11. То же упражнение из положения лежа на спине.

12. Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках. Бросок мяча партнеру прямыми руками.

13. Первый лежит на спине, мяч за головой в вытянутых руках, второй сидит лицом к первому: первый, переходя в сед, бросает мяч партнеру, партнер ловит мяч, ложится на спину, касаясь мячом пола за головой, затем переходит в сед и бросает мяч второму.

Упражнения на расслабление

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

Акробатические упражнения

Выполняются со страховкой. Перекаты в сторону из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа

на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Соединения нескольких кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Шпагат с опорой на руки.

Подвижные игры и эстафеты

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, а также «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «борьба за флажки», «Сороконожка», «чехарда», «Борьба за мяч», «эстафета со скакалками», «Перетягивание каната» и др.

Спортивные игры

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

Лыжная подготовка

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

Специальная физическая подготовка на суше

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

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

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

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

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

Упражнения с ватерпольными мячами

Упражнения для развитие ловкости

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

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

1. Стоя на одинаковом расстоянии друг от друга в группе из 4 человек, выполнять одновременные передачи четырех мячей в правую сторону; то же в

левую сторону; то же со сменой направления передачи через определенное их количество или по звуковому (зрительному) сигналу.

2. То же упражнение с большим числом участников и количеством мячей, соответствующим числу обучающихся.

3. Упражнение выполняется в группе из 4 человек двумя мячами или в группе из 5 человек тремя мячами: прием-передача мяча через одного обучающегося, в задачу которого входит поочередно принимать мяч от партнеров, владеющих мячом, и передавать его партнеру, находящемуся в данный момент без мяча (но не тому, от кого была принята последняя передача).

4. Упражнение выполняется в группе обучающихся, стоящих по кругу. Прием-передача мячей по кругу, обучающийся, стоящий в центре круга, осуществляет попеременный прием-передачу каждому участнику, стоящему в кругу.

5. Упражнение выполняется обучающимися, стоящих в две шеренги лицом друг к другу. Прием-передача нескольких мячей (количество мячей устанавливается тренером-преподавателем и может изменяться в ходе выполнения упражнения) в заданной последовательности между обучающимися, стоящих друг напротив друга по диагонали, стоящий крайним в одной из шеренг выполняет длинную передачу партнеру, стоящему в конце противоположной шеренги. Упражнение выполняется со сменой мест через определенное количество передач.

6. То же упражнение с элементами движения или со сменой мест обучающихся после выполнения очередной передачи.

7. Прием-передача мяча в группах в любом направлении.

8. Упражнение выполняется в группе обучающихся, стоящих по кругу. Выполнение передачи одним (двумя) мячом в правую сторону, другим (двумя) в левую одновременно.

Общая плавательная подготовка

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

Кроль на груди. Плавание в полной координации движений двух-, четырех- и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком, мячом между ног и без него, с акцентом на длинный гребок). Плавание кролем на задержке дыхания (на отрезках 10-15 метров). Плавание с двусторонним дыханием (вдох на каждый третий или пятый гребок). Плавание кролем с высоко поднятой головой. Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным и. п. рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая: вдоль туловища; обе: вдоль туловища). Плавание с помощью движений ног и одной руки кролем, другая у бедра: вдох в сторону прижатой руки в момент, когда плечевой пояс этой руки выходит вверх вместе с креном туловища (после вдоха плечевой пояс вместе с головой возвращается в и. п.: активно выполняется движение плечевым поясом,

как если бы работали обе руки). То же, но голова для вдоха поворачивается в сторону руки, выполняющей гребок (акцент на своевременном начале и окончании вдоха). То же, но с дыханием в обе стороны через три или пять гребков. Плавание кролем на груди с подменой: три гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д. То же, но правая рука: вытянута вперед: смена положения рук происходит в момент окончания третьего (второго) гребка левой рукой и т.д.

Плавание кролем на сцепление: в и. п. одна рука вытянута вперед, другая - у бедра, ноги выполняют непрерывные движения, как в кроле; затем руки одновременно выполняют: одна - захват воды и гребок до бедра, другая - выдох из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги выполняют движения, как в кроле, и т.д. (вдох выполняется под каждую руку - то в левую, то в правую стороны). Темповое плавание на коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой.

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

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

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

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

Брасс. Плавание в полной координации движений с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками (амплитуда средняя) и ногами и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином в ритме безнаплывного

одноударного дельфина (движения стоп вниз совпадают с посылком мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплачком между ног или без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким положением локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды).

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

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

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

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

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

Основные учебно-тренировочные упражнения плавательной подготовки

Равномерный непрерывный (дистанционный) метод: преодоление с

умеренной интенсивностью дистанций до 400 метров при комплексном плавании (смена способов через 25 или 50 метров) на 1-2-м годах обучения и дистанции до 800 метров при комплексном плавании (смена способов через 25, 50 и 100 метров)- на 5-м году обучения; до 400 метров при плавании на спине и брассом на 1-2-м годах обучения и дистанций до 800-1000 - на 5-м году обучения; до 200 метров кролем на груди на 1-м году обучения, дистанций до 600 метров на 2-3-м году обучения, дистанций до 2000 метров на 4-5-м году обучения; чередование в названных упражнениях и дистанциях отрезков, проплываемых спортивными способами плавания, с отрезками, проплываемыми ватерпольными вариантами передвижения с включением специальных приемов игрового плавания ватерполистов .

Равномерный интервальный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью 2*300 или 400 метров способами на спине, брассом, кролем, отдых 1,5-2 минуты; 2-4*200 метров комплексное плавание (смена способов через 25 метров), отдых 1 минута; «горки» типа: 200 метров комплексное плавание (смена способов через 25 метров) + 150м на спине + 100 метров комплексное плавание (смена способов через 25 метров) + 150 метров брассом + 200 метров кроль - все с отдыхом в 1 минута - на 1-2-м годах обучения; «горки» типа: 300 метров комплексное плавание + 200 метров брассом + 100 метров дельфин (баттерфляй) + 200 метров на спине + 300 метров кроль - все с отдыхом в 1 минуту, 2*800 метров плавание кролем, отдых 2 минуты; 2*400 метров брассом или на спине, отдых 1 минута, 2-4*200 метров комплексное плавание, отдых 30-60 секунд или плавание по очереди различными способами -на 3-4-м годах обучения; 10* 200 метров комплексное плавание отдых 30-60 секунд, 8*300 или 6*400 метров комплексное плавание или плавание по очереди с различными способами, отдых 1 минута; 6*600 или 4*800 плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 минуты; «горки»: 300-400 метров комплексное плавание + 200-300 метров брасс + 100-500 метров дельфин (баттерфляй) + 200 метров на спине + 300-400 метров кроль- все с отдыхом в 1 минута (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последнее повторение с повышением интенсивности)- на 5-м году обучения.

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

Переменный интервальный метод: 600 метров в виде 6* (25 метров баттерфляем + 75 метров на спине свободно) или 400 метров комплексное плавание (сменяя способы через 50, 100 метров) в виде 4*(75 метров свободно в полной координации движений + 25 метров сильно с помощью движений одними ногами)- на 2-м году обучения; 800 метров кролем в виде 8*(50 метров с умеренной интенсивностью и длинными гребками руками + 50 метров с повышением темпа и сохранением оптимальной длины гребка), или 800 метров кролем в виде 8*(75 метров свободно + 25 метров с умеренной интенсивностью ватерпольным кролем с акцентом внимания на технику), или 600 метров комплексное плавание (смена способов через 150 метров) в виде 4*(125 метров с умеренной интенсивностью + 25 метров быстро), или 600 метров кролем в виде 4*(25 метров быстро ватерпольным кролем + 50 метров свободно с умеренной интенсивностью + 25 метров ватерпольный кроль на спине быстро + 50 метров свободно или с умеренной интенсивностью), или 400 метров в виде 4*(25 метров ватерпольный кроль сильно + 25 метров треджен на спине или на груди с умеренной интенсивностью + 25 метров ватерпольный кроль на спине быстро + 25 метров треджен на груди или на спине с умеренной интенсивностью) - на 3-4-м годах обучения; 1000 метров кролем в виде 8*(75 метров с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками+ 25 метров быстро, с сохранением оптимальной длины гребка), или 800 метров комплексное плавание (смена способов через 100 метров) в виде 8*(75 метров с умеренной интенсивностью + 25 метров быстро), или 800 метров кролем в виде 8*(25 метров свободно + 25 метров ватерпольный кроль на спине в полную силу + 50 метров свободно с умеренной интенсивностью с чередованием ватерпольного кроля на груди и на спине через 6-8 циклов движений), или 600 метров в виде 6*(50 метров с умеренной интенсивностью с чередованием ватерпольного кроля и треджена через 4--6 циклов + 25 метров ватерпольный кроль с максимальной скоростью + 25 метров способом на боку)- на 5-м году обучения.

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

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

обучения: 12-16*25 метров с околосоревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 секунд; 6-8*25 метров с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, в полной координации движений-отдых 30 секунд; 4-8*50 метров, скорость ниже соревновательной, отдых 1-2 минуты; 75 метров +25 метров скорость на первом отрезке соревновательная, на втором- максимальная, отдых 30 секунд. Эстафетное плавание на отрезках 15-25, 30, 50, 100 и 200 метров с различными способами плавания и способами передвижения ватерполистов в полной координации движения, по элементам и со связками элементов и способов-на 5-м году обучения.

Специальная плавательная подготовка

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

Специальная физическая подготовка в воде

Основным содержанием специальной физической подготовки ватерполистов в воде является плавательная подготовка. Кроме того, для развития специальных физических качеств ватерполистов применяются: выполнение специальных приемов игрового плавания в различных сочетаниях и с различной интенсивностью (в том числе с отягощениями с сопротивлением партнера); игры без мяча и с мячом, включающие элементы произвольного единоборства, игры с ограничением или увеличением количества участвующих и площади игрового поля; выполнение технических приемов в усложненных или непривычных условиях; применение дополнительных средств отягощения (пояса, плавание в одежде) и т.д.

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

1-й год обучения

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

техника приемов обороны (ТПО): блокировка броска.

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

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

2-й год обучения

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

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

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

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

3-й год обучения

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

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

Обучение тактике. ИТН : ныряние; ГГН: действие при лишнем игроке, обучение на поле, при меньшем числе игроков, при начале игры от ворот и с центра

поля, при свободном и угловом, контроль мяча, использование заслонов, нападение тремя, четырьмя, пятью и шестью игроками, действия трех нападающих против двух защитников и вратаря, четырех нападающих против трех защитников и вратаря; командная тактика нападения (КТН): преодоление прессинга; ИТО: ныряние, подстраховка; ГГО: действия при численном равенстве игроков, действия двух защитников и вратаря против трех: нападающих, трех защитников и вратаря против четырех нападающих.

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

4-й год обучения

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

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

Совершенствование тактики. Все изученные действия и комбинации.

5-й год обучения

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

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

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

Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, выносливость, ловкость и быстроту. Прыжки и метания. Элементы тяжелой атлетики. Кроссовая и лыжная подготовка. Гребля на народных судах и байдарках. Спортивные и подвижные игры. Туристические походы и др.

В зале. Упражнения со штангой, гантелями, набивными и ватерпольными

мячами. Упражнения на универсальном тренажере типа «Геркулес», тренажерах «Экзерджени», Хюттеля-Мертенса, «Мини-джим» маятниковых тренажерах, устройстве «Салазки».

В воде. Учебно-тренировочные упражнения, лежащие в основе плавательной подготовки, подразделяются на пять зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. С педагогической точки зрения этим зонам, соответствует разделение на группы упражнений, направленных на развитие различных видов скоростных способностей и выносливости, однако при этом следует учитывать специфику водного поло (учебно-тренировочные упражнения и серии, моделирующие игровые режимы, характерные для соревновательной деятельности) и особенности упражнений для возрастных групп.

Необходимо помнить, что на принадлежность упражнений к той или иной зоне длительность нагрузки влияет в большей степени, чем длина проплываемой дистанции. Так, если ватерполист способен проплыть 50 метров за 25 секунд и быстрее, то эта нагрузка относится к V зоне; если эта дистанция преодолевается за 45 секунд (например, для спортсменов II-III разряда при плавании брассом или тредженом), то это будет нагрузкой IV зоны.

Краткая характеристика упражнений

V зона (смешанная алактатно-гликолитическая направленность воздействия)

Максимальная мощность алактатного анаэробного механизма ресинтеза энергии достигается в упражнениях длительностью 3-4 секунды и удерживается до 6-8 секунд. При работе продолжительностью до 10 секунд эта система продолжает оставаться главным поставщиком энергии, но на первый план выходит емкость алактатной системы. С увеличением продолжительности упражнений уровень молочной кислоты начинает увеличиваться, а значимость алактатной фосфагенной системы постепенно снижается. Упражнения данной зоны могут применяться для развития скоростных качеств (однократное и повторное проплавание отрезков 10. 15. 25 метров) и скоростной выносливости. Частота пульса для этой зоны не учитывается.

Для развития скоростной выносливости используется отрезки от 10 до 25 метров с количеством повторений от 2 до 16, а при одно-, двух- или трехразовой повторной работе с интервалами 1-2 минуты- отрезки до 50 метров. Рекомендуется проводить развитие скоростной выносливости с обязательным контролем темпа и шага гребковых движений.

IV зона (гликолитическая анаэробная направленность воздействия)

Упражнения с длительностью работы от 0,5 до 4,5 минут главным образом выполняются за счет анаэробного гликолиза, причем до 1 минуты ведущим фактором является его мощность (скорость накопления молочной кислоты), свыше- емкость (общее количество накопленного лактата).

Развитие выносливости к работе анаэробно-гликолитического характера (АГВ) является важным звеном в системе подготовки ватерполиста и направлено на повышение мощности и емкости анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения, повышение способности к удержанию оптимальной техники движений по мере развития утомления. Упражнения выполняются в 4-м пульсовом режиме.

Основой для развития АГВ является плавание в полной координации движений на коротких и средних отрезках (75-400 метров), а также методами высокоинтенсивной («Быстрой» интервальной тренировки на коротких (50-100 метров) отрезках с интервалами отдыха, в 1.5-3 раза превышающими время преодоления отрезков, в виде повторно-интервального плавания так называемых дробных серий. Типичные серии: 1-2* (3-4*100), или 4-8*50 с интервалом 5-15 секунд, 1-5 *(4 *25) с интервалом 5-10 секунд, 2-4*(4* 50) с интервалом 5-15 секунд; отдых между сериями 3-7 минут.

III зона (смешанная аэробно-анаэробная направленность воздействия)

Работа продолжительностью 4-15 минут происходит при одновременной мобилизации как аэробного, так и гликолитического анаэробного процессов.

Работа такого рода требует максимального (или близкого к максимуму) напряжения аэробных возможностей при высоком уровне производительности анаэробного гликолитического процесса. Выносливость к работе такого рода получила название «базовая выносливость-2» (БВ-2). Основой БВ-2 является высокая мощность и выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания. Это работа в 3-м пульсовом режиме. Средствами развития БВ-2 у юных спортсменов в препубертатном возрасте могут быть кроссовый бег и лыжные гонки по сильно пересеченной местности. С 13-14 лет основной формой развития БВ-2 становится плавательная подготовка. Используются упражнения в плавании (главным образом, кролем на груди) в полной координации. Развитие БВ-2 при плавании проводится с использованием дистанционно-интервальных упражнений 2-6* (300-600 метров), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с дыханием через 3, 5, 7, 9 циклов; с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (200-800 метров) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки на отрезках 25-200 метров.

Для развития максимальных аэробных возможностей у детей 9-11 лет характерно применение коротких и средних отрезков (25-100 метров), так как на более длинных отрезках они еще не в состоянии удерживать стабильную технику плавания. С возрастом увеличивается доля в общем объеме плавания повторно-интервальных упражнений и интенсивного варианта интервальной тренировки, в том числе упражнений, выполняемых в жестких режимах (3-й пульсовый режим, отдых между отрезками в сериях 5-20 секунд).

Эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым

повышением скорости плавания. Например: 15*100 метров в виде 3*100 с интенсивностью 50% от максимальной, затем 3 *100 с интенсивностью 60-70%, 1*200 с интенсивностью 70-75%, затем 3*100 с интенсивностью 75-80%, 3*100 с интенсивностью 80-85 %, 3*100 с интенсивностью 85-90%. Нужно иметь в виду, что постепенное повышение мощности работы является важнейшим условием достижения МПК. Поэтому методическим правилом выполнения тренировочных серий для развития БВ-2 является удержание и даже некоторое повышение скорости плавания на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а также преодоление средних и длинных отрезков в 3-м пульсовом режиме.

II зона (преимущественно аэробная направленность воздействия)

Нагрузки II зоны носят преимущественно аэробную направленность, находятся примерно на уровне порога анаэробного обмена или немного выше. Средняя продолжительность предельной непрерывной работы находится в пределах от 15 до 30 минут (последнее значение примерно соответствует уровню ПАНО).

Развитие аэробной выносливости к длительной работе у юных спортсменов в препубертатном и пубертатном возрасте базовая выносливость-1 (БВ-1) проводится с использованием плавания и других циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых в 1 -м и 2-м пульсовых режимах. Средствами развития БВ-1 также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности. Средства ОФП являются достаточно эффективными для развития БВ-1 при работе с девочками до 12-13 лет и с мальчиками до 13-14 лет. При развитии БВ-1 средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях от 800 до 2000 метров, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (50-600 метров) в пульсовых режимах 1 и 2. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»), способствует повышению ПАНО. Это основная форма тренировки юных спортсменов 10-11 лет. Спортсмены данных возрастных групп выполняют упражнения на развитие БВ-1 с большими и интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 секунд и более), что позволяет эффективно работать над техникой плавания. В более старших возрастах (12 лет и более) интервалы отдыха постепенно сокращаются. Основной объем работы на развитие БВ-1 выполняется кролем на груди. БВ-1 является предпосылкой для развития выносливости к работе на уровне МПК (БВ-2).

I зона (аэробная направленность воздействий)

Нагрузки I зоны носят только аэробную направленность, находятся ниже уровня порога анаэробного обмена. Продолжительность предельной непрерывной

работы составляет свыше 30 минут. Работа в этой зоне может выполняться длительное время (до 2 часов и более), так как ее интенсивность невелика. Нагрузки этой зоны применяются на начальных этапах учебно-тренировочного процесса с целью создания базы выносливости, а в остальное время – в качестве компенсаторного плавания.

Развитие аэробной выносливости к длительной малоинтенсивной работе в зоне допороговых скоростей проводится с использованием циклических упражнений (плавание, бег, спортивная ходьба, гребля, лыжные гонки), выполняемых в 1-м пульсовом режиме. Средствами развития аэробной выносливости также могут быть учебно-тренировочные занятия в целом при условии постепенного повышения их моторной плотности, спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. При развитии аэробной выносливости средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменнo—дистанционный методы на дистанциях от 200 0 до 5000 метров, низкоинтенсивную интервальную тренировку, как на средних, так и на коротких отрезках (400-1000 метров) в 1-м пульсовом режиме. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание») и способствует повышению ПАНО.

К средствами специальной физической подготовки в воде относятся проплывание отрезков в координации, при помощи рук и ног, плавание на резиновых тренажерах, в ластах, с лопатками, плавание и выполнение игровых упражнений с различными видами отягощения (тормозные устройства, браслеты, дополнительные плавательные костюмы). Упражнения в единоборствах, технико-тактические упражнения с введением дополнительных (повышенных) сопротивлений и трудностей и др.

Техническая подготовка

Используются упражнения, направленные на совершенствование всего арсенала техники водного поло, повышения ее стабильности, вариативности, надежности и эффективности в единстве с развитием уровня тактического мастерства, основных физических качеств и морально-волевой подготовленности ватерполистов.

Тактическая подготовка

Используются упражнения, направленные на дальнейшее развитие игрового мышления и творческой инициативы игроков, их проявления в решении игровых задач групповых и командных тактических взаимодействий, и комбинаций

Основы методики обучения техники владения мячом

В процессе обучения отдельному двигательному действию до стадии навыка можно выделить три этапа. На первом этапе происходит начальное разучивание и

вырабатывается умение воспроизводить действие в общей форме. Второй этап характеризуется детальным разучиванием, и умение постепенно переходит в навык. На третьем этапе двигательное действие закрепляется и совершенствуется до формирования прочного навыка.

При обучении технике спортивных способов плавания используют традиционные методы обучения, применяемые в водных видах спорта. Особенностью обучения в водном поло является параллельная работа над освоением способов передвижения и приемами техники владения мячом.

Учитывая общепедагогические дидактические принципы, процесс обучения приемам техники владения мячом основан на определенной последовательности упражнений для каждого технического действия, обеспечивающей постепенное усложнение и приближение к должной структуре осваиваемого двигательного действия. Общая последовательность упражнений такова: на суше (подводящие); в воде с опорой на мелкое место; в воде с опорой на воду; без мяча (подводящие); с мячом; без передвижения; с передвижением.

Непосредственный подбор этих упражнений для каждого технического действия обуславливается несколькими факторами. Важнейшим из них является сложность двигательного действия при выполнении приема. Так, при освоении такого технически сложного приема, как «толчок мяча», можно выделить 12 последовательно изучаемых групп упражнений, согласно таблице 6.

Таблица 6- Последовательность групп обучающихся упражнений для освоения приема «толчок мяча»

Группа	Условия выполнения упражнений	Номер упражнения
1	Без мяча (имитация) на суше без передвижения	1-3
2	Без мяча (имитация) на суше с элементами передвижения	4-5
3	С мячом на суше, стоя на месте	6-17
4	С мячом на суше с элементами передвижения	18-22
5	В воде с опорой на мелкое место без мяч (имитация) на месте	23-34
6	В воде с опорой на мелкое место без мяч (имитация) с элементами передвижения	35-38
7	В воде с опорой на мелкое место с мячом на месте	39-44
8	В воде с опорой на мелкое место с мячом с элементами передвижения	45-48
9	С опорой на воду без мяча на месте	49-54
10	С опорой на воду без мяча с элементами передвижения	55-56

11	С мячом с опорой на воду на месте	57-62
12	С мячом с опорой на воду с элементами передвижения	63-74

1. Стоя на месте, наклон вперед; левая рука впереди в положении захвата; правая рука вытянута вперед ладонью вверх; имитация гребковых движений левой рукой с фиксацией в и. п. через 4-3-2 цикла движений руками; при фиксации правой левая рука продолжает движения (то же при фиксации правой руки левая продолжает гребковые движения).

2. Стоя на месте, наклон вперед; правая рука согнута в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх; левая рука впереди в положении захвата; выполнить имитацию гребковых движений левой рукой (тоже правой рукой).

3. Стоя на месте, наклон вперед; правая рука согнута в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх; выполнить гребковые движения левой рукой с имитацией выталкивания мяча с ладони правой руки (тоже с выталкиванием мяча с ладони левой руки).

4. В движении по залу, наклон вперед. Передвигаться с имитацией гребковых движений руками, как при плавании кролем (на один шаг правой ноги - гребок левой руки; на один шаг левой ноги - гребок правой руки).

5. В движении по залу, наклон вперед. Выполнить гребковые движения левой рукой с имитацией выталкивания мяча с ладони правой руки (тоже с выталкиванием мяча с ладони левой руки).

6. Стоя на месте, наклон вперед; правая рука согнута в локтевом суставе, кисть около головы с мячом на ладони. Выполнить гребковые движения левой рукой с выталкиванием мяча с ладони правой руки (то же с выталкиванием мяча с ладони левой руки).

7. Стоя на месте, наклон вперед; правая рука согнута в локтевом суставе, кисть около головы с мячом на ладони. Выполнить подброс мяча правой рукой в сочетании с гребковыми движениями левой руки и выталкиванием мяча кистью (то же в сочетании с гребковыми движениями правой руки).

8. Стоя на месте, наклон вперед, правая рука согнута в локтевом суставе, кисть около головы с мячом на ладони, взять мяч левой рукой с поворотом кисти и выполнить выталкивание.

9. Стоя на месте, выполнить удары мяча об пол за счет движений кистью правой руки (то же за счет движений кистью левой руки).

10. Стоя на месте, выполнить удары мяча об пол за счет движений кистью и предплечьем правой руки (то же за счет движений кистью и предплечьем левой руки).

11. Стоя на месте, выполнить удары двумя мячами об пол за счет движений одновременно правой и левой рукой.

12. Стоя на месте, выполнить удары двумя мячами об пол за счет движения

попеременно правой и левой рукой.

13. Стоя на месте, выполнить жонглирование двумя мячами.

14. Стоя на расстоянии 2 метра в паре с партнером, выполнить прием-передачу мяча правой рукой (тоже левой рукой).

15. Стоя на расстоянии 2 метра в паре с партнером, выполнить прием-передачу двумя мячами одновременно правой и левой рукой (тоже выполнить прием-передачу двумя мячами попеременно правой и левой рукой).

16. Стоя на расстоянии 2 метра в паре с партнером, выполнить подброс мяча правой рукой в сочетании с проносом левой руки и выталкиванием мяча кистью (то же выполнить подброс мяча левой рукой).

17. Стоя на расстоянии 2 метра в паре с партнером, правую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы с мячом на ладони. Взять мяч левой рукой с поворотом кисти и выполнить выталкивание партнеру.

18. В движении по залу выполнить баскетбольное ведение мяча правой рукой (тоже левой рукой).

19. В движении по залу выполнить баскетбольное ведение мяча попеременно правой и левой рукой.

20. В движении по залу выполнить баскетбольное ведение двух мячей одновременно правой и левой рукой.

21. Выполнить ведение двух мячей попеременно правой и левой рукой с движением по залу и передачей мячей партнеру после отскока от пола (тоже одновременно правой и левой рукой).

22. Выполнить жонглирование двумя мячами в движении по залу и с передачей мячей партнеру после подбрасывания.

23. Стоя на дне бассейна с опорой на дно, наклон вперед до касания плечами поверхности воды; левая рука вытянута вперед ладонью вверх, правая рука впереди в положении захвата. Выполнить имитацию гребковых движений правой рукой.

24. Стоя на дне бассейна с опорой на дно, наклон вперед до касания плечами поверхности воды; правая рука вытянута вперед ладонью вверх, левая рука впереди в положении захвата. Выполнить имитацию гребковых движений левой рукой.

25. Стоя на дне бассейна с опорой на дно, наклон вперед до касания плечами поверхности воды; левая рука согнута в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх, правая рука впереди в положении захвата. Выполнить имитацию гребковых движений правой рукой.

26. Стоя на дне бассейна с опорой на дно, наклон вперед до касания плечами поверхности воды; правая рука согнута в локтевом суставе кисть около головы ладонью вверх, левая рука впереди в положении захвата. Выполнить имитацию гребковых движений левой рукой.

27. Стоя на дне бассейна с опорой на дно, наклон вперед до касания плечами поверхности воды; левая рука согнута в локтевом суставе, кисть около головы

ладонью вверх приподнята над водой. Выполнить имитацию гребковых движений правой рукой.

28. Стоя на дне бассейна с опорой на дно, наклон вперед до касания плечами поверхности воды; правая рука согнута в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх приподнята над водой. Выполнить имитацию гребковых движений левой рукой.

29. Стоя на дне бассейна с опорой на дно в наклоне, левую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы ладонь вверх приподнять над водой. Выполнить гребковые движения правой рукой с имитацией выталкивания мяча с ладони левой руки на каждый гребок.

30. Стоя на дне бассейна с опорой на дно в наклоне, правую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх приподнять над водой. Выполнить гребковые движения левой рукой с имитацией выталкивания мяча с ладони правой руки на каждый гребок.

31. Стоя на дне бассейна в наклоне с опорой на дно, левую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх приподнять над водой. Выполнить гребковые движения правой рукой с имитацией выталкивания мяча с ладони левой руки на каждый второй гребок.

32. Стоя на дне бассейна в наклоне с опорой на дно, правую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх приподнять над водой. Выполнить гребковые движения левой рукой с имитацией выталкивания мяча с ладони правой руки на каждый третий гребок.

33. Стоя на дне бассейна в наклоне с опорой на дно, левую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы с мячом на ладони приподнять над водой. Выполнить гребковые движения правой рукой с имитацией выталкивания мяча с ладони левой руки на каждый гребок.

34. Стоя на дне бассейна в наклоне с опорой на дно, правую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы с мячом на ладони приподнять над водой. Выполнить гребковые движения левой рукой с имитацией выталкивания мяча с ладони правой руки на каждый второй гребок.

35. После подплавания к мячу с опорой на дно выполнить имитацию выталкивания мяча правой рукой с ладони левой руки.

36. После подплавания к мячу с опорой на дно выполнить имитацию выталкивания мяча левой рукой с ладони правой руки.

37. После ведения мяча с опорой на дно выполнить имитацию выталкивания мяча правой рукой с ладони левой руки.

38. После ведения мяча с опорой на дно выполнить имитацию выталкивания мяча левой рукой с ладони правой руки.

39. Стоя на дне бассейна с опорой на дно в наклоне, левую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх приподнять над водой. Выполнить гребковые движения правой рукой с выталкиванием мяча с ладони

левой руки на каждый гребок.

40. Стоя на дне бассейна с опорой на дно в наклоне, правую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх приподнять над водой. Выполнить гребковые движения левой рукой с выталкиванием мяча с ладони правой руки на каждый гребок.

41. Стоя на дне бассейна в наклоне с опорой на дно, левую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх приподнять над водой. Выполнить гребковые движения правой рукой с выталкиванием мяча с ладони левой руки на каждый второй гребок.

42. Стоя на дне бассейна в наклоне с опорой на дно, правую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх приподнять над водой. Выполнить гребковые движения левой рукой с выталкиванием мяча с ладони правой руки на каждый третий гребок.

43. Стоя на дне бассейна в наклоне с опорой на дно, левую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы с мячом на ладони приподнять над водой. Выполнить гребковые движения правой рукой с выталкиванием мяча с ладони левой руки на каждый гребок.

44. Стоя на дне бассейна в наклоне с опорой на дно, правую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы с мячом на ладо приподнять над водой. Выполнить гребковые движения левой рукой с выталкиванием мяча с ладони правой руки на каждый второй гребок.

45. После подплывания к мячу с опорой на дно выполнить выталкивание мяча правой рукой с ладони левой руки.

46. После подплывания к мячу с опорой на дно выполнить выталкивание мяча левой рукой с ладони правой руки.

47. После ведения мяча с опорой на дно выполнить выталкивание мяча правой рукой с ладони левой руки.

48. После ведения мяча с опорой на дно выполнить выталкивание мяча левой рукой с ладони правой руки.

49. Плавая на месте без опоры на дно на расстоянии 3 метра лицом друг к другу, выполнить имитацию толчка мяча правой рукой.

50. Плавая на месте без опоры на дно на расстоянии 3 метра, выполнить имитацию толчка мяча поочередно правой и левой рукой.

51. Плавая на месте в горизонтальном положении без опоры на дно, выполнять имитацию захвата мяча кистью, притапливания его согнутой в локтевом суставе рукой, приподнимания над водой с последующим поворотом кисти ладонью наружу и осуществления толчка мяча партнеру.

52. Плавая на месте без опоры на дно, выполнить имитацию толчка мяча с поворотом кисти вперед, на определенное расстояние.

53. Плавая на месте без опоры на дно, выполнить имитацию подбрасывания

мяча правой рукой с последующим толчком левой руки в указанном направлении.

54. Лежа на воде без опоры на дно, левую руку согнуть в локтевом суставе, кисть ладонью вверх около головы, правая рука впереди в положении захвата. Плавание при помощи движения ног кролем и гребка правой рукой с выполнением во время проноса движения, имитирующего выталкивание мяча с ладони левой руки.

55. Лежа на воде без опоры на дно, правую руку согнуть в локтевом суставе, кисть ладонью вверх около головы, левая рука впереди в положении захвата. Плавание при помощи движения ног кролем и гребка левой рукой с выполнением во время проноса движения, имитирующего выталкивание мяча с ладони правой руки.

56. Плавающая на месте без опоры на дно на расстоянии 3 метра лицом друг к другу, выполнить толчок мяча правой рукой.

57. Плавающая на месте без опоры на дно на расстоянии 3 метра в группе: из 3-5 человек, выполнить толчок мяча поочередно правой и левой рукой

58. Тренировка парами в подборе мяча снизу при выбрасывании спорного броска между игроками с последующей передачей мяча толчком с подбрасыванием его из воды.

59. Плавающая на месте в горизонтальном положении без опоры на дно, выполнить захват мяча кистью, притапливание его согнутой в локтевом суставе рукой, приподнимание над водой с последующим поворотом кисти ладонью наружу и осуществить толчок мяча партнеру.

60. Плавающая на месте без опоры на дно, выполнить толчок мяча с поворотом кисти вперед (на определенное расстояние).

61. Плавающая на месте без опоры на дно, выполнить подбрасывание мяча правой рукой с последующим толчком левой руки в указанном направлении.

62. Лежа на воде без опоры на дно, левую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы с мячом на ладони приподнять над водой. Выполнить во время проноса правой руки выталкивание мяча с ладони левой руки. Плавание при помощи движения ног кролем (брассом) и гребка правой руки.

63. Лежа на воде без опоры на дно, правую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы с мячом на ладони приподнять над водой. Выполнить во время проноса левой руки выталкивающее движение мяча с ладони правой руки. Плавание при помощи движения ног кролем (брассом) и гребка левой руки.

64. После подплывания к мячу без опоры на дно выполнить толчок мяча правой рукой с ладони левой руки в координации с плавательными движениями.

65. После подплывания к мячу без опоры на дно выполнить толчок мяча левой рукой с ладони правой руки в координации с плавательными движениями.

66. После ведения мяча без опоры на дно выполнить толчок мяча правой рукой с ладони левой руки в координации с плавательными движениями.

67. После ведения мяча без опоры на дно выполнить толчок мяча левой рукой с ладони правой руки в координации с плавательными движениями.

68. После ведения мяча по направлению к воротам с расстояния 3 метра выполнить толчок мяча правой рукой.

69. После ведения мяча по направлению к воротам с расстояния 3 метра выполнить толчок мяча левой рукой.

70. Выполнить упражнение в движении: обучающиеся располагаются попарно. Один из игроков, готовясь выполнить толчок мяча, начинает продвигаться с мячом, а партнер уплывает от него кролем на спине. Поймав в таком положении мяч, партнер перед толчком, в свою очередь, плывет кролем в сторону товарища, а тот удаляется от него: лежа на спине и готовится принять мяч.

71. В движении выполнить передачу мяча толчком с поворотом кисти партнерам, расположенным по кругу на определенном расстоянии друг от друга.

72. В движении выполнить передачу мяча толчком с подбрасыванием партнерам, расположенным на определенном расстоянии друг от друга.

73. В движении выполнить ведение мяча и любой толчок (с поворотом кисти, с подбрасыванием, прямой) в ворота с сопротивлением условного противника.

Отдельные наиболее сложнокоординационные приемы техники владения мячом требуют обучающих упражнений из каждой ступени. В зависимости от сложности приема и уровня подготовленности обучающихся упражнения отдельных ступеней могут не применяться.

Средства для развития физических качеств ватерполистов

Развитие силовых способностей

К видам силовых способностей относятся:

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

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей. Режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений.

Обычно выделяют 4 режима работы мышц:

- изометрический (статический);

- изотонический;
- изокинетический;
- метод переменных сопротивлений.

Изометрический режим

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

Чем быстрее достигается прирост статической силы при интенсивных и частых занятиях, тем быстрее падение уровня данного качества при прекращении тренировки. Редкое (1-2 раза в неделю) применение данного метода развивает силу медленнее, но эффект более устойчив. Данный метод следует применять только в сочетании с силовыми упражнениями скоростного характера и на развитии гибкости.

Изотонический режим

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

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

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

Для развития взрывной силы применяют отягощения 70-85% от максимума и наибольшей скоростью одиночного движения. Число повторений 6-10, темп - произвольный, отдых - полный. Развитие взрывной силы ног осуществляется посредством прыжковых упражнений на максимальную высоту выпрыгивания, в

том числе с помощью выпрыгивания вверх после прыжка в глубину с возвышения (прыжковой тумбы).

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

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

Изокинетический режим

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

К преимуществам изокинетических тренажеров следует отнести:

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

Используются тренажеры типа «Наутилус», напоминающие обычные, блочные, но с применением рычагов и эксцентриков. Эти дополнительные устройства позволяют обеспечить необходимую динамику величины сопротивления в ходе одного движения. Такие тренажеры предполагают выполнение упражнений с большой амплитудой и обеспечивают в уступающей части работы максимальное растяжение мышц. Недостатком тренажеров является их высокая стоимость (что в равной мере относится и к изокинетическим тренажерам).

Общая силовая подготовка.

Задачи общей силовой подготовки:

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

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

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

Упражнения без предметов:

И.п. - лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги.

И.п. - то же, но ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

И.п. - то же, но руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.

И.п. - то же, но руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.

И.п. - лежа на спине, руки вверх. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.

И.п. - то же. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола.

И.п. - сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.

И.п. - сед углом, ноги врозь, руки вперед. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.

И.п. - то же, но руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.

И.п. - то же, но руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.

И.п. - то же, но руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

И.п. - упор сидя на пятках с наклоном вперед. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).

И.п. - полуприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.

И.п. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким или узким расположением кистей; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой ногами на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх; с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами; с опорой на выпрямленные пальцы; с поворотом туловища вокруг продольной оси на 90° с одновременным подниманием прямой руки в верхнем положении.

И.п. - то же. Сгибание и разгибание туловища.

И.п. - то же. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.

И.п. - то же. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).

И.п. - то же. Одновременное поднятие руки и разноименной ноги вверх.

И.п. - то же. Переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»).

И.п. - то же. Продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах.

И.п. - то же. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.

И.п. - то же. Передвижения в упоре лежа и в упоре сзади, «волоча» ноги.

И.п. - упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку.

И.п. - то же. Подняв прямые ноги, описывать круги. Вариант: прямыми ногами «написать» в воздухе свое имя, фамилию, желаемый результат.

И.п. - то же. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше.

И.п. - упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.

И.п. - то же, но другая рука на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову.

И.п. - о.с. Вращение прямых рук вперед и назад в максимальном темпе, с небольшой (30-50 см) амплитудой. Варианты: с постепенно увеличивающейся амплитудой, сохраняя темп, одна рука вперед - другая назад.

Упражнения с партнером:

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

2. То же, но захватывать друг друга руками, вытянутыми вверх.

3. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

4. Стоя лицом друг к другу, руки согнуты перед грудью и упираются ладонями в ладони партнера: попеременное выполнение нажима руками, преодолевая сопротивление партнера.

5. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу);

медленно наклоняться назад.

6. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.

7. Стоя ноги врозь, руки за голову, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.

8. То же, но у первого партнера локти согнутых рук направлены вверх.

9. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх-наружу: опускание и поднятие рук через стороны; партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.

10. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад: поднятие и опускание прямых рук, партнер оказывает сопротивление.

11. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу: поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.

12. То же, но партнер оказывает сопротивление движению снизу, создавая упор для рук упражняющегося.

13. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках; партнер поддерживает упражняющегося за голени («точка»).

14. «Точка» в упоре сзади.

15. Стоя, прямые руки вытянуты в стороны: нажатие партнером на кисти сверху вниз и, преодолевая сопротивление, опускание их.

Упражнения с набивными мячами:

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.

2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движения руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.

3. Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках: движения прямыми руками вперед до бедер и обратно.

4. Основная стойка, мяч в руках: приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.

5. Основная стойка, мяч в руках: вращение мяча вокруг туловища.

6. Стоя руки в стороны, мяч на одной руке - поднятие рук вверх, переключивание мяча из одной руки в другую и опускание рук в исходное положение.

7. Стоя в наклоне, ноги на расстоянии двойной ширины плеч, мяч в опущенных руках: передавать мяч из рук в руки, описывая «восьмерку» вокруг ног.

8. Стать лицом друг к другу: броски мяча двумя руками от груди; прямыми руками из-за головы.

9. То же, но из положения сидя на полу.

10. Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках: бросок мяча партнеру прямыми руками.

11. Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках (партнер сидит): бросок мяча, переходя в сед. Партнер ловит мяч и ложится на спину, касаясь мячом пола за головой.

12. Стоя спиной к партнеру: бросок мяча двумя руками между ног назад.

13. Стоя спиной к партнеру, мяч в опущенных руках: бросок мяча двумя руками за спину, обращая внимание на полное выпрямление рук в заключительной фазе броска с последующим расслаблением.

14. Стоя боком к партнеру, мяч в поднятых руках: перебрасывание мяча толчком кистями.

15. Группой из 3-5 человек перебрасывать один-три мяча по кругу.

Упражнения со штангой:

1. Стоя: жим штанги. Варианты: широким или узким хватом; обратным или разноименным хватом; с одновременным поворотом туловища; опуская штангу за голову до лопаток.

2. То же, но сидя.

3. Стоя со штангой на плечах. Наклон вперед. Вариант: с одновременным разворотом туловища.

4. Стоя или сидя со штангой на плечах. Поворот туловища. Вариант: поворот туловища сидя.

5. Стоя, штанга сбоку. Разворачивая туловище, поднять штангу на грудь, опустить в другую сторону.

6. Стоя, штанга в опущенных вниз руках. Рывок с активным движением туловища «волной».

7. Стоя, штанга в опущенных вниз руках. Подтягивание штанги к подбородку, локти все время выше грифа штанги.

8. Стоя, штанга в опущенных руках обратным хватом. Сгибая руки в локтях, подтягивание штанги к груди.

9. То же, но стоя в наклоне или сидя.

10. Стоя, штанга впереди в вытянутых руках. Сгибание и выпрямление рук (штанга перед грудью), при сгибании - локти в стороны.

11. Стоя, штанга в опущенных руках за спиной. Полуприсед, поднимание на носки с одновременным подниманием штанги вверх (локти выше головы).

12. Стоя в наклоне, штанга в опущенных руках. Подтягивание штанги к груди.

13. Сидя, предплечья тыльной стороной опираются на переднюю поверхность бедра, кисти со штангой свисают над коленями. Сгибание кистей.

14. То же, но предплечья опираются на бедро внутренней стороной. Разгибание

кистей.

15. Лежа на спине на скамейке. Жим штанги (от груди). Варианты: широким или узким хватом; жим от живота; жим с одновременным прогибанием туловища вверх.

16. Лежа на спине на скамейке. Опускание штанги за голову, поднятие ее вверх, разгибая руки в локтях (плечи относительно неподвижны).

17. Лежа на спине на скамейке или мате. Перенесение штанги прямыми руками из-за головы до вертикали или на бедра. Вариант: выпрямление рук, перемещая штангу параллельно полу.

Упражнения с гантелями:

1. Стоя или сидя. Жим двумя руками, одновременно или попеременно.

2. Стоя или сидя. Поднятие гантелей прямыми руками вперед-вверх, одновременно или попеременно. Вариант: в стороны-вверх.

3. Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками (вперед, назад, перед грудью).

4. Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, одновременно или попеременно.

5. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели прямым или обратным хватом).

6. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам. Вариант: то же, наклоня туловище.

7. Стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперед перед грудью.

8. Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно.

9. Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднятие прямых рук вперед. Варианты: в стороны; назад-вверх, к груди; подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища.

10. Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.

11. Лежа, одновременный жим гантелей двумя руками. Варианты: попеременный жим; жим от живота; жим под углом 45° .

12. Лежа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны. Варианты: выпрямление рук вверх; выпрямление рук к ногам.

13. Лежа, гантели в прямых руках за головой. Поднятие гантелей вверх.

14. Лежа, руки с гантелями в стороны. Поднятие рук вверх.

15. Лежа, гантели в прямых руках за головой. «Перенос» гантелей прямыми руками на бедра. Вариант: попеременный «перенос» гантелей.

16. Лежа на скамейке, гантели в согнутых за головой руках. Поднятие гантелей вперед, разгибая руки в локтях. Варианты: попеременное поднятие

гантелей; выпрямляя руки, перемещение гантелей параллельно полу.

Средства специальной силовой подготовки в воде:

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

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

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

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

Развитие скоростных способностей

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

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

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

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

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности

нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

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

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

Развития гибкости и координационных способностей.

Развитие гибкости.

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

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

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

амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

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

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

Упражнения для развития гибкости:

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

Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.

18. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.

19. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при бросе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.

20. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.

21. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.

22. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой - за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено - к себе.

23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).

24. Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.

25. То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.

26. Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх-назад.

27. Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.

28. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

Развитие координационных способностей:

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

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

В подготовке ватерполистов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы

акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для водного поло и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений ватерполистов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик.

Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей. Оценить чувство времени можно по точности выполнения тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6 x 50 метров каждый отрезок проплывается на 1 секунду быстрее предыдущего). Дополнительный перечень упражнений для развития ловкости размещен на странице 55 данной Программы.

4.2. Учебно-тематический план

Примерный учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки представлен в приложении 16 настоящей Программы.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной 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 спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «водное поло».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной 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 тренировочного спортивного зала;

Наличие тренажерного 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 спортивной подготовки (согласно приложению 17 настоящей Программы), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем. Необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемые по решению организации, по согласованию учредителя.

Обеспечение спортивной экипировкой (согласно приложению 18 настоящей Программы), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, по согласованию с учредителем;

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

6.2. Кадровые условия реализации этапов спортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- 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 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуре и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденные приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).
- Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «водное поло», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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 3 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 спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную 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., Тальшев 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 (контрольных испытаний) индивидуального (конкурсного) отбора для зачисления на этап начальной подготовки 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	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	<p>Для мальчиков: Более 7,1 с - 0 баллов 7,1 с - 1 балл 6,9 с - 2 балла 6,7 с - 3 балла 6,5 с - 4 балла 6,3 с - 5 балла 6,1 с - 6 баллов 5,9 с - 7 баллов 5,7 с - 8 баллов 5,5 с - 9 баллов Менее 5,3 с - 10 баллов</p> <p>Для девочек: Более 7,3 с - 0 баллов 7,3 с - 1 балл 7,1 с - 2 балла 6,9 с - 3 балла 6,7 с - 4 балла 6,5 с - 5 балла 6,3 с - 6 балла 6,1 с - 7 баллов 5,9 с - 8 баллов 5,7 с - 9 баллов Менее 5,5 с - 10 баллов</p>
			7,1	7,3		

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.	<p>Для мальчиков: Менее 108 см - 0 баллов 108– 112 см – 1 балл 113– 117 см – 2 балла 118– 122 см – 3 балла 123– 127 см – 4 балла 128– 132 см – 5 баллов 133– 137 см – 6 баллов 138– 142 см – 7 баллов 143– 147 см – 8 баллов 148– 152 см – 9 баллов Более 153 см – 10 баллов</p> <p>Для девочек: Менее 103 см - 0 баллов 103– 108 см - 1 балл 108– 112 см – 2 балла 113– 117 см – 3 балла 118– 122 см – 4 балла 123– 127 см – 5 балла 128– 132 см – 6 баллов 133– 137 см – 7 баллов 138– 142 см – 8 баллов 143– 147 см – 9 баллов Более 148 см – 10 баллов</p>
			108	103		
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; 	<p>Для мальчиков: Считается количество правильно выполненных повторений. Менее 5 раз - 0 баллов 5-6 раз – 1 балл 7-8 раз - 2 балла 9-10 раз - 3 балла 11-12 раз - 4 балла 13-14 раз - 5 балла 15-16 раз - 6 баллов 17-18 раз - 7 баллов 19-20 раз - 8 баллов 21-22 раза - 9 баллов</p>
			5	4		

					<ul style="list-style-type: none"> - 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>Более 23 раз - 10 баллов</p> <p>Для девочек:</p> <p>Менее 4 раз - 0 баллов</p> <p>4-5 раз - 1 балл</p> <p>6-7 раз - 2 балла</p> <p>8-9 раз - 3 балла</p> <p>10 -11 раз - 4 балла</p> <p>12 -13 раз - 5 баллов</p> <p>14 -15 раз - 6 баллов</p> <p>16 -17 раз - 7 баллов</p> <p>18 -19 раз - 8 баллов</p> <p>20 -21 раз - 9 баллов</p> <p>Более 22 раза - 10 баллов</p>
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 «+ ».</p> <p>Перед выполнением сделайте предварительно 2 наклона (на 3-ий раз фиксация)</p>	<p>Для мальчиков:</p> <p>+ 1 см и более – 1 балл,</p> <p>Менее + 1 см- 0 баллов</p> <p>Для девочек:</p> <p>+ 3 см и более – 1 балл,</p> <p>Менее + 3 см- 0 баллов</p>
			+1	+3		
5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		<p>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.</p> <p>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</p>	<p>Для мальчиков:</p> <p>10,5 с и более – 0 баллов,</p> <p>10,5 – 1 балл</p> <p>10,3 – 2 балла</p> <p>10,1 – 3 балла</p> <p>9,9 – 4 балла</p> <p>9,7 – 5 баллов</p> <p>9,5 – 6 баллов</p> <p>9,3 – 7 баллов</p> <p>9,1 – 8 баллов</p> <p>8,9 – 9 баллов</p> <p>Менее 8,7 – 10 баллов</p> <p>Для девочек:</p> <p>10,8 с и более – 0 баллов,</p>
			10,5 с	10,8 с		

					10,8 – 1 балл 10,6 – 2 балла 10,4 – 3 балла 10,2 – 4 балла 10,0 – 5 баллов 9,8 – 6 баллов 9,6 – 7 баллов 9,4 – 8 баллов 9,2 – 9 баллов Менее 9,0 – 10 баллов
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.	Метание теннисного мяча	м	10 м	Метание теннисного мяча производится от отметки на полу максимально в длину одной рукой. Для метания теннисного мяча используется мяч весом 57 г. Участнику 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.	Для мальчиков и девочек: Менее 10 м - 0 баллов 10 м – 1 балл 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

8.	Плавание (вольный стиль) 50 м	мин, сек	3.00,00	Максимально быстрое проплавание дистанции 50 метров. Допускается проплавание 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 проплавание осуществляется в бассейне 25 метров, то при повороте спортсмен должен коснуться рукой или ногой бортика.	Для мальчиков и девочек: 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
9.	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.
10.	Экспертная оценка данных	Экспертная оценка антропометрических и морфологических данных		<p style="text-align: center;">Происходит внешняя оценка антропометрических данных спортсмена. Антропометрические данные оцениваются на момент сдачи контрольных тестов</p> <p>Оценивается соотношение роста, веса, типа телосложения.</p> <p>Для мальчиков и девочек: 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>	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода
на этап начальной подготовки 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: 6,5 с и более – 0 баллов, менее 6,5 с- 1 балл Для девочек: 6,6 с и более – 0 баллов, менее 6,6 с- 1 балл
			6,5	6,6		
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: 122 см и более – 1 балл, менее 122 см- 0 баллов Для девочек: 117 см и более – 1 балл, менее 117 см- 0 баллов
			122	117		
3		количество раз	не менее		Сгибание и разгибание рук в	Для мальчиков:

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		11	7	<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>11 раз и более – 1 балл, менее 11 раз – 0 баллов 7 раз и более – 1 балл, менее 7 раз – 0 баллов</p>
4		см	не менее			Для мальчиков:

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+3	+5	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)	+ 3 см и более – 1 балл, менее + 3 см- 0 баллов Для девочек: + 5 см и более – 1 балл, менее + 5 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: 9,8 с и более – 0 баллов, менее 9,8 с- 1 балл Для девочек: 10,2 с и более – 0 баллов, менее 10,2 с- 1 балл
			9,8	10,2		

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 этап начальной подготовки 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: 6,5 с и более – 0 баллов, менее 6,5 с- 1 балл Для девочек: 6,6 с и более – 0 баллов, менее 6,6 с- 1 балл
			6,5	6,6		
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: 122 см и более – 1 балл, менее 122 см- 0 баллов Для девочек: 117 см и более – 1 балл, менее 117 см- 0 баллов
			122	117		
3		количество раз	не менее		Сгибание и разгибание	Для мальчиков:

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		11	7	<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>11 раз и более – 1 балл, менее 11 раз – 0 баллов Для девочек: 7 раз и более – 1 балл, менее 7 раз – 0 баллов</p>
4		см	не менее			Для мальчиков:

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+3	+5	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)	+ 3 см и более – 1 балл, менее + 3 см- 0 баллов Для девочек: + 5 см и более – 1 балл, менее + 5 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: 9,8 с и более – 0 баллов, менее 9,8 с- 1 балл Для девочек: 10,2 с и более – 0 баллов, менее 10,2 с- 1 балл
			9,8	10,2		

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	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	Максимально быстрое проплавание дистанции 100 метров вольным стилем по правилам вида спорта «плавание». Допускается проплавание дистанции с выполнением любого старта (с воды или тумбочки). Время запускается по команде стартера и останавливается по касанию рукой бортика бассейна после проплыwania 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	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	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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения (11 лет) по виду
спорта «водное поло»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Технические правила исполнения	Критерии оценки
			юноши	девушки		
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 юношей: 5,9 с и более – 0 баллов, менее 5,9 с- 1 балл Для девушек: 6,1 с и более – 0 баллов, менее 6,1 с- 1 балл
			5,9	6,1		
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 юношей: 142 см и более – 1 балл, менее 142 см- 0 баллов Для девушек: 132 см и более – 1 балл, менее 132 см- 0 баллов
			142	132		
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		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,	Для юношей: 13 раз и более – 1 балл, менее 13 раз – 0 баллов Для девушек: 7 раз и более – 1 балл, менее 7 раз – 0 баллов
			13	7		

					<p>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; - разновременное разгибание рук 	
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 «+ ».</p> <p>Перед выполнением сделайте предварительно 2 наклона (на 3-ий раз фиксация)</p>	<p>Для юношей: + 4 см и более – 1 балл, менее + 4 см- 0 баллов Для девушек: + 5 см и более – 1 балл, менее + 5 см- 0 баллов</p>
			+4	+5		
5	Челночный бег 2x15 м с высокого старта	с	не более		<p>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</p>	<p>Для юношей: 7,2 с и более – 0 баллов, менее 7,2 с- 1 балл Для девушек: 7,3 с и более – 0 баллов, менее 7,3 с- 1 балл</p>
			7,2	7,3		

					15 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 15 метров, коснуться площадки за линией поворота ладонью, повернуться кругом, пробежать еще один отрезок 15 метров. 1 попытка	
6	Плавание вольным стилем на 100 м (для полевых игроков)	мин, с	не более		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.	Для юношей: 1.40,00 с и более – 0 баллов, менее 1.40,00- 1 балл Для девушек: 1.50,00 и более – 0 баллов, менее 1.50,00- 1 балл
			1.40	1.50		
7	Плавание вольным стилем на 100 м (для вратаря)	мин, с	не более		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.	Для юношей: 2.05,00 с и более – 0 баллов, менее 2.05,00- 1 балл Для девушек: 2.15,00 и более – 0 баллов, менее 2.15,00- 1 балл
			2.05	2.15		
8	Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее		Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	Для юношей: 4 м и более – 1 балл, менее 4 м- 0 баллов Для девушек: 3 м и более – 1 балл, менее 3 м- 0 баллов
			4	3		
9	Плавание 400 вольным стилем (полевой игрок)	мин, с	6.45,00		Максимально быстрое проплывание дистанции 400 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 400 метров.	Выполнение норматива- 10 баллов + 10 с – 1 балл - 10 с + 1 балл
10	Плавание 100 брассом (вратарь)	мин, с	1.40,00		Максимально быстрое проплывание дистанции 100 метров брассом по правилам вида спорта «плавание».	Выполнение норматива- 10 баллов + 2 с – 1 балл - 2 с + 1 балл

					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.	
11	Комплексное плавание 200 м	мин, с	3.35,00		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
12	Плавание 50 м вольным стилем (полевой игрок)	с	35,00		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.	Выполнение норматива- 10 баллов + 1 с - 1 балл - 1 с + 1 балл
	Плавание 50 м вольным стилем (вратарь)		38,00			
13	Подтягивание на перекладине	количество раз	8	4	Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.	Выполнение норматива- 10 баллов + 2 раза + 1 балл - 2 раза - 1 балл, но не более + 10 баллов

					<p>Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги); - нарушение техники выполнения испытания; - подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; - фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду; - подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук. 	
14	Специальный тест (полевой игрок)	с	38,00	38,00 (42,00)*	<p>Исходное положение - в створе ворот, касаясь одной рукой штанги.</p> <p>Переключивание в створе ворот, касаясь штанг одной и той же рукой 5 раз. Мяч находится у той штанги, где происходит последнее касание рукой. Далее ведение мяча до центра игрового поля (игровое поле 30 (25) метров). Обязательно касание мячом кружка в центре поля. Далее движение с поворотом на 90 градусов до боковой линии поля и вдоль дорожки обратно до лицевой линии. Упражнение заканчивается</p>	<p>Выполнение норматива- 10 баллов + 1 с – 1 балл - 1 с + 1 балл</p>
	Специальный тест (вратарь)		40,00	40,00 (46,00)*		

					касанием мяча лицевой линии.	
15	Бросок мяча в стену и прием с расстояния 2 метра, за 30 с	количество раз	22	20	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.	Выполнение норматива- 10 баллов + 1 раз + 1 балл - 1 раз - 1 балл
16	Основной бросок мяча с места на дальность в «коридоре» 2,5 метра	м	14	12	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. 3 попытки.	Выполнение норматива- 10 баллов + 1 м + 1 балл - 1 м - 1 балл

17	Ведение мяча 25 м ватерпольным кролем, старт с воды	с	21,00	23,00	Голова поднята, высоко приподнятые плечи, гребок укороченный, выполняется согнутыми руками. Мяч находится перед лицом.	Выполнение норматива- 10 баллов + 1 с – 1 балл - 1 с + 1 балл
18	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются					

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения (12-13 лет) по
виду спорта «водное поло»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Технические правила исполнения	Критерии оценки
			юноши	девушки		
1	Бег на 60 м	с	не более		Бег на 60м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Не допускаются фальстарт и заступ за линию старта. 1 попытка	Для юношей: 10,2 с и более – 0 баллов, менее 10,2 с- 1 балл Для девушек: 10,7 с и более – 0 баллов, менее 10,7 с- 1 балл
			10,2	10,7		
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 юношей: 162 см и более – 1 балл, менее 162 см- 0 баллов Для девушек: 147 см и более – 1 балл, менее 147 см- 0 баллов
			162	147		
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		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,	Для юношей: 18 раз и более – 1 балл, менее 18 раз – 0 баллов Для девушек: 9 раз и более – 1 балл, менее 9 раз – 0 баллов
			18	9		

					<p>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 	
4	<p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</p>	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 «+ ».</p> <p>Перед выполнением сделайте предварительно 2 наклона (на 3-ий раз фиксация)</p>	<p>Для юношей: + 5 см и более – 1 балл, менее + 5 см- 0 баллов Для девушек: + 6 см и более – 1 балл, менее + 6 см- 0 баллов</p>
		+5	+6			

5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее		<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.</p> <p>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног. 	<p>Для юношей: 37 раз и более – 1 балл, менее 37 раз – 0 баллов</p> <p>Для девушек: 31 раза и более – 1 балл, менее 31 раза – 0 баллов</p>
			37	31		
6	Челночный бег 2x15 м с высокого старта	с	не более		<p>Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 15 метров.</p> <p>По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 15 метров, коснуться площадки за линией поворота ладонью, повернуться кругом, пробежать еще один отрезок 15 метров. 1 попытка</p>	<p>Для юношей: 7,2 с и более – 0 баллов, менее 7,2 с- 1 балл</p> <p>Для девушек: 7,3 с и более – 0 баллов, менее 7,3 с- 1 балл</p>
			7,2	7,3		
7		мин, с	не более		Максимально быстрое проплывание	Для юношей:

	Плавание вольным стилем на 100 м (для полевых игроков)		1.40	1.50	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.	1.40,00 с и более – 0 баллов, менее 1.40,00- 1 балл Для девушек: 1.50,00 и более – 0 баллов, менее 1.50,00- 1 балл
	Плавание вольным стилем на 100 м (для вратаря)		не более			Для юношей: 2.05,00 с и более – 0 баллов, менее 2.05,00- 1 балл Для девушек: 2.15,00 и более – 0 баллов, менее 2.15,00- 1 балл
			2.05	2.15		
8	Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее		Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	Для юношей: 4 м и более – 1 балл, менее 4 м- 0 баллов Для девушек: 3 м и более – 1 балл, менее 3 м- 0 баллов
			4	3		
9	Плавание 400 м вольным стилем (полевой игрок)	мин, с	6.00,00	6.00,00	Максимально быстрое проплывание дистанции 400 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 400 метров.	Выполнение норматива- 10 баллов + 10 с – 1 балл - 10 с + 1 балл
10	Плавание 100 м брассом (вратарь)	мин, с	1.36,00	1.44,00	Максимально быстрое проплывание дистанции 100 метров брассом 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

11	Комплексное плавание 200 м	мин, с	3.16,00	3.19,00	Максимально быстрое проплавание дистанции 200 метров комплексное плавание по правилам вида спорта «плавание». Допускается проплавание дистанции с выполнением любого старта (с воды или тумбочки). Время запускается по команде стартера и останавливается по касанию рукой бортика бассейна после проплыwania 200 метров.	Выполнение норматива- 10 баллов + 5 с – 1 балл - 5 с + 1 балл
12	Плавание 50 м вольным стилем (полевой игрок)	с	33,00	33,00	Максимально быстрое проплавание дистанции 50 метров. Допускается проплавание дистанции с выполнением любого старта (с воды или тумбочки). Время запускается по команде стартера и останавливается по касанию рукой бортика бассейна после проплыwania 50 метров. Если проплавание осуществляется в бассейне 25 метров, то при повороте спортсмен должен коснуться рукой или ногой бортика.	Выполнение норматива- 10 баллов + 1 с - 1 балл - 1 с + 1 балл
	Плавание 50 м вольным стилем (вратарь)		36,00	36,00		
13	Подтягивание на перекладине	количество раз	10	4	Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.	Выполнение норматива- 10 баллов + 2 раза + 1 балл - 2 раза - 1 балл, но не более + 10 баллов

					<p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги); - нарушение техники выполнения испытания; - подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; - фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду; - подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук. 	
14	Специальный тест (полевой игрок)	с	34,00	38,00	<p>Исходное положение - в створе ворот, касаясь одной рукой штанги. Перекладывание в створе ворот, касаясь штанг одной и той же рукой 5 раз. Мяч находится у той штанги, где происходит последнее касание рукой. Далее ведение мяча до центра игрового поля (игровое поле 30 (25) метров). Обязательно касание мячом кружка в центре поля. Далее движение с поворотом на 90 градусов до боковой линии поля и вдоль дорожки обратно до лицевой линии. Упражнение заканчивается касанием мяча лицевой линии.</p>	<p>Выполнение норматива- 10 баллов + 1 с – 1 балл - 1 с + 1 балл</p>
	Специальный тест (вратарь)		36,00	40,00		
15	Бросок мяча в стену и прием с расстояния 2 метра, за 30 с	количество раз	28	26	<p>Техника выполнения основного броска в зале: И.П. стойка ноги врозь разноименной ногой вперед относительно руки, выполняющей бросок. Бросок производится слитно</p>	<p>Выполнение норматива- 10 баллов + 1 раз + 1 балл - 1 раз - 1 балл</p>

					<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Приём: расслабленной кистью с разведёнными пальцами, вытянутой вперед руки.</p>	
16	Основной бросок мяча с места на дальность в «коридоре» 2,5 метра	м	18	14	<p>Бросок производится слитно</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>3 попытки.</p>	<p>Выполнение норматива- 10 баллов + 1 м + 1 балл - 1 м - 1 балл</p>
17	Ведение мяча 25 м ватерпольным кролем, старт с воды	с	18,00	20,00	<p>Голова поднята, высоко приподнятые плечи, гребок укороченный, выполняется согнутыми руками. Мяч находится перед лицом.</p>	<p>Выполнение норматива- 10 баллов + 1 с – 1 балл - 1 с + 1 балл</p>
18	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются					

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года (12-13 лет, 14-15 лет*)
обучения по виду спорта «водное поло»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Технические правила исполнения	Критерии оценки
			юноши	девушки		
1	Бег на 60 м	с	не более		Бег на 60м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Не допускаются фальстарт и заступ за линию старта. 1 попытка	Для юношей: 10,2 с и более – 0 баллов, менее 10,2 с- 1 балл Для девушек: 10,7 с и более – 0 баллов, менее 10,7 с- 1 балл
			10,2 (9,1)*	10,7 (10,2)*		
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 юношей: 162 см и более – 1 балл, менее 162 см- 0 баллов Для девушек: 147 см и более – 1 балл, менее 147 см- 0 баллов
			162 (193)*	147 (162)*		
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		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. Сгибаемая рука,	Для юношей: 18 раз и более – 1 балл, менее 18 раз – 0 баллов Для девушек: 9 раз и более – 1 балл, менее 9 раз – 0 баллов
			18 (25)*	9 (11)*		

					<p>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 	
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 «+ ».</p> <p>Перед выполнением сделайте предварительно 2 наклона (на 3-ий раз фиксация)</p>	<p>Для юношей: + 5 см и более – 1 балл, менее + 5 см- 0 баллов Для девушек: + 6 см и более – 1 балл, менее + 6 см- 0 баллов</p>
			+5 (+6)*	+6 (+11)*		

5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее		Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног.	Для юношей: 37 раз и более – 1 балл, менее 37 раз – 0 баллов Для девушек: 31 раза и более – 1 балл, менее 31 раза – 0 баллов
			37 (40)*	31 (35)*		
6	Челночный бег 2x15 м с высокого старта	с	не более		Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 15 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 15 метров, коснуться площадки за линией поворота ладонью, повернуться кругом, пробежать еще один отрезок 15 метров. 1 попытка	Для юношей: 7,2 с и более – 0 баллов, менее 7,2 с- 1 балл Для девушек: 7,3 с и более – 0 баллов, менее 7,3 с- 1 балл
			7,2	7,3		

7	Плавание вольным стилем на 100 м (для полевых игроков)	мин, с	не более		Максимально быстрое проплавание дистанции 100 метров вольным стилем по правилам вида спорта «плавание». Допускается проплавание дистанции с выполнением любого старта (с воды или тумбочки). Время запускается по команде стартера и останавливается по касанию рукой бортика бассейна после проплыwania 100 метров.	Для юношей: 1.40,00 с и более – 0 баллов, менее 1.40,00- 1 балл Для девушек: 1.50,00 и более – 0 баллов, менее 1.50,00- 1 балл
			1.40	1.50		
Плавание вольным стилем на 100 м (для вратаря)	мин, с	не более		Для юношей: 2.05,00 с и более – 0 баллов, менее 2.05,00- 1 балл Для девушек: 2.15,00 и более – 0 баллов, менее 2.15,00- 1 балл		
		2.05	2.15			
8	Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее		Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	Для юношей: 4 м и более – 1 балл, менее 4 м- 0 баллов Для девушек: 3 м и более – 1 балл, менее 3 м- 0 баллов
			4	3		
9	Плавание 400 м вольным стилем (полевой игрок)	мин, с	6.00,00	6.00,00	Максимально быстрое проплавание дистанции 400 метров вольным стилем по правилам вида спорта «плавание». Допускается проплавание дистанции с выполнением любого старта (с воды или тумбочки). Время запускается по команде стартера и останавливается по касанию рукой бортика бассейна после проплыwania 400 метров.	Выполнение норматива- 10 баллов + 10 с – 1 балл - 10 с + 1 балл
10	Плавание 100 м брассом (вратарь)	мин, с	1.36,00	1.44,00	Максимально быстрое проплавание дистанции 100 метров брассом по правилам вида спорта «плавание». Допускается проплавание дистанции с выполнением любого старта (с воды или тумбочки). Время запускается по команде стартера и останавливается по касанию рукой бортика бассейна после проплыwania 100 метров.	Выполнение норматива- 10 баллов + 2 с – 1 балл - 2 с + 1 балл

11	Комплексное плавание 200 м	мин, с	3.16,00	3.19,00	Максимально быстрое проплавание дистанции 200 метров комплексное плавание по правилам вида спорта «плавание». Допускается проплавание дистанции с выполнением любого старта (с воды или тумбочки). Время запускается по команде стартера и останавливается по касанию рукой бортика бассейна после проплыwania 200 метров.	Выполнение норматива- 10 баллов + 5 с – 1 балл - 5 с + 1 балл
12	Плавание 50 м вольным стилем (полевой игрок)	с	33,00	33,00	Максимально быстрое проплавание дистанции 50 метров. Допускается проплавание дистанции с выполнением любого старта (с воды или тумбочки). Время запускается по команде стартера и останавливается по касанию рукой бортика бассейна после проплыwania 50 метров. Если проплавание осуществляется в бассейне 25 метров, то при повороте спортсмен должен коснуться рукой или ногой бортика.	Выполнение норматива- 10 баллов + 1 с - 1 балл - 1 с + 1 балл
	Плавание 50 м вольным стилем (вратарь)		36,00	36,00		
13	Подтягивание на перекладине	количество раз	10	4	Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.	Выполнение норматива- 10 баллов + 2 раза + 1 балл - 2 раза - 1 балл, но не более + 10 баллов

					<p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги); - нарушение техники выполнения испытания; - подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; - фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду; - подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук. 	
14	Специальный тест (полевой игрок)	с	34,00	38,00	<p>Исходное положение - в створе ворот, касаясь одной рукой штанги.</p> <p>Переключивание в створе ворот, касаясь штанг одной и той же рукой 5 раз. Мяч находится у той штанги, где происходит последнее касание рукой. Далее ведение мяча до центра игрового поля (игровое поле 30 (25) метров). Обязательно касание мячом кружка в центре поля. Далее движение с поворотом на 90 градусов до боковой линии поля и вдоль дорожки обратно до лицевой линии. Упражнение заканчивается касанием мяча лицевой линии.</p>	<p>Выполнение норматива- 10 баллов + 1 с – 1 балл - 1 с + 1 балл</p>
	Специальный тест (вратарь)		36,00	40,00		
15	Бросок мяча в стену и прием с расстояния 2 метра, за 30 с	количество раз	28	26	<p>Техника выполнения основного броска в зале: И.П. стойка ноги врозь разноименной ногой вперед относительно руки, выполняющей бросок. Бросок производится слитно</p>	<p>Выполнение норматива- 10 баллов + 1 раз + 1 балл - 1 раз - 1 балл</p>

					<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Приём: расслабленной кистью с разведёнными пальцами, вытянутой вперед руки.</p>	
16	Основной бросок мяча с места на дальность в «коридоре» 2,5 метра	м	18	14	<p>Бросок производится слитно</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>3 попытки.</p>	<p>Выполнение норматива- 10 баллов + 1 м + 1 балл - 1 м - 1 балл</p>
17	Ведение мяча 25 м ватерпольным кролем, старт с воды	с	18,00	20,00	<p>Голова поднята, высоко приподнятые плечи, гребок укороченный, выполняется согнутыми руками. Мяч находится перед лицом.</p>	<p>Выполнение норматива- 10 баллов + 1 с – 1 балл - 1 с + 1 балл</p>
18	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются					

***Норматив для обучающихся 14-15 лет**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года (14-15 лет) обучения по
виду спорта «водное поло»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Технические правила исполнения	Критерии оценки
			юноши	девушки		
1	Бег на 60 м	с	не более		Бег на 60м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Не допускаются фальстарт и заступ за линию старта. 1 попытка	Для юношей: 9,1 с и более – 0 баллов, менее 9,1 с- 1 балл Для девушек: 10,2 с и более – 0 баллов, менее 10,2 с- 1 балл
			9,1	10,2		
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 юношей: 193 см и более – 1 балл, менее 193 см- 0 баллов Для девушек: 162 см и более – 1 балл, менее 162 см- 0 баллов
			193	162		
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		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,	Для юношей: 25 раз и более – 1 балл, менее 25 раз – 0 баллов Для девушек: 11 раз и более – 1 балл, менее 11 раз – 0 баллов
			25	11		

					<p>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; - разновременное разгибание рук 	
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 «+ ».</p> <p>Перед выполнением сделайте предварительно 2 наклона (на 3-ий раз фиксация)</p>	<p>Для юношей: + 6 см и более – 1 балл, менее + 6 см- 0 баллов Для девушек: + 8 см и более – 1 балл, менее + 8 см- 0 баллов</p>
			+6	+8		
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее		<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.</p>	<p>Для юношей: 40 раз и более – 1 балл, менее 40 раз – 0 баллов Для девушек: 35 раза и более – 1 балл, менее 35 раза – 0 баллов</p>
			40	35		

					<p>Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.</p> <p>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног. 	
6	Челночный бег 2x15 м с высокого старта	с	не более		<p>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 15 метров.</p> <p>По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 15 метров, коснуться площадки за линией поворота ладонью, повернуться кругом, пробежать еще один отрезок 15 метров. 1 попытка</p>	<p>Для юношей: 7,2 с и более – 0 баллов, менее 7,2 с - 1 балл Для девушек: 7,3 с и более – 0 баллов, менее 7,3 с - 1 балл</p>
			7,2	7,3		
7	Плавание вольным стилем на 100 м (полевых игроков)	мин, с	не более		<p>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.</p>	<p>Для юношей: 1.40,00 с и более – 0 баллов, менее 1.40,00- 1 балл Для девушек: 1.50,00 и более – 0 баллов, менее 1.50,00- 1 балл</p>
			1.40	1.50		
8	Плавание вольным стилем на 100 м (вратарь)	мин, с	не более		<p>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.</p>	<p>Для юношей: 2.05,00 с и более – 0 баллов, менее 2.05,00- 1 балл Для девушек:</p>
			2.05	2.15		

						2.15,00 и более – 0 баллов, менее 2.15,00- 1 балл
9	Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее		Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	Для юношей: 4 м и более – 1 балл, менее 4 м- 0 баллов Для девушек: 3 м и более – 1 балл, менее 3 м- 0 баллов
			4	3		
10	Плавание 400 м вольным стилем (полевой игрок)	мин, с	5.23,00	5.45,00	Максимально быстрое проплывание дистанции 400 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 400 метров.	Выполнение норматива- 10 баллов + 10 с – 1 балл - 10 с + 1 балл
11	Плавание 100 м брассом (вратарь)	мин, с	1.28,00	1.43,00	Максимально быстрое проплывание дистанции 100 метров брассом 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
12	Комплексное плавание 200 м	мин, с	3.00,00	3.03,00	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

13	Плавание 50 м вольным стилем (полевой игрок)	с	29,00	32,00	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.	Выполнение норматива- 10 баллов + 1 с - 1 балл - 1 с + 1 балл
	Плавание 50 м вольным стилем (вратарь)	с	30,00	33,00		
14	Подтягивание на перекладине	количество раз	12	5	<p>Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.</p> <p>Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги); - нарушение техники выполнения испытания;</p>	Выполнение норматива- 10 баллов + 2 раза + 1 балл - 2 раза - 1 балл, но не более + 10 баллов

					<ul style="list-style-type: none"> - подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; - фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду; - подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук. 	
15	Специальный тест (полевой игрок)	с	32,00	35,00	<p>Исходное положение - в створе ворот, касаясь одной рукой штанги.</p> <p>Переключивание в створе ворот, касаясь штанг одной и той же рукой 5 раз. Мяч находится у той штанги, где происходит последнее касание рукой. Далее ведение мяча до центра игрового поля (игровое поле 30 (25) метров). Обязательно касание мячом кружка в центре поля. Далее движение с поворотом на 90 градусов до боковой линии поля и вдоль дорожки обратно до лицевой линии. Упражнение заканчивается касанием мяча лицевой линии.</p>	<p>Выполнение норматива- 10 баллов</p> <p>+ 1 с – 1 балл</p> <p>- 1 с + 1 балл</p>
	Специальный тест (вратарь)		34,00	37,00		
16	Бросок мяча в стену и прием с расстояния 2 метра, за 30 с	количество раз	32	30	<p>Техника выполнения основного броска в зале: И.П. стойка ноги врозь разноименной ногой вперед относительно руки, выполняющей бросок. Бросок производится слитно</p> <p>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.</p> <p>Бросок: одновременное возвращение корпуса в И.П. и руки с мячом из заднего положения (вначале плечо, затем предплечье и кисть) быстрым и резким</p>	<p>Выполнение норматива- 10 баллов</p> <p>+ 1 раз + 1 балл</p> <p>- 1 раз - 1 балл</p>

					движением направляется вперёд. Приём: расслабленной кистью с разведёнными пальцами, вытянутой вперед руки.	
17	Основной бросок мяча с места на дальность в «коридоре» 2,5 метра	м	28	20	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 + 1 м + 1 балл - 1 м - 1 балл
18	Ведение мяча 25 м ватерпольным кролем, старт с воды	с	15,00	17,00	Голова поднята, высоко приподнятые плечи, гребок укороченный, выполняется согнутыми руками. Мяч находится перед лицом.	Выполнение норматива- 10 баллов + 1 с – 1 балл - 1 с + 1 балл
19	Требования к уровню спортивной квалификации: спортивные разряды – «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»					

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения (14-15 лет) по
виду спорта «водное поло»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Технические правила исполнения	Критерии оценки
			юноши	девушки		
1	Бег на 60 м	с	не более 9,1	не более 10,2	Бег на 60м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Не допускаются фальстарт и заступ за линию старта. 1 попытка	Для юношей: 9,1 с и более – 0 баллов, менее 9,1 с- 1 балл Для девушек: 10,2 с и более – 0 баллов, менее 10,2 с- 1 балл
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 193	не менее 162	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 юношей: 193 см и более – 1 балл, менее 193 см- 0 баллов Для девушек: 162 см и более – 1 балл, менее 162 см- 0 баллов
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	количество раз	не менее 25	не менее 11	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	Для юношей: 25 раза и более – 1 балл, менее 25 раз – 0 баллов Для девушек: 11 раз и более – 1 балл, менее 11 раз – 0 баллов

					положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - 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	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		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)	Для юношей: + 6 см и более – 1 балл, менее + 6 см- 0 баллов Для девушек: + 8 см и более – 1 балл, менее + 8 см- 0 баллов
			+6	+8		
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее		Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.	Для юношей: 40 раз и более – 1 балл, менее 40 раз – 0 баллов Для девушек: 35 раза и более – 1 балл, менее 35 раза – 0 баллов
			40	35		

					<p>Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.</p> <p>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног. 		
6	Челночный бег 2x15 м с высокого старта	с	не более		<p>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 15 метров.</p> <p>По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 15 метров, коснуться площадки за линией поворота ладонью, повернуться кругом, пробежать еще один отрезок 15 метров. 1 попытка</p>	<p>Для юношей: 7,2 с и более – 0 баллов, менее 7,2 с - 1 балл Для девушек: 7,3 с и более – 0 баллов, менее 7,3 с - 1 балл</p>	
			7,2	7,3			
7	Плавание вольным стилем на 100 м (полевой игрок)	мин, с	не более		<p>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.</p>	<p>Для юношей: 1.40,00 с и более – 0 баллов, менее 1.40,00- 1 балл Для девушек: 1.50,00 и более – 0 баллов, менее 1.50,00- 1 балл</p>	
			1.40	1.50			
	не более		2.05	2.15			
	не более						
Плавание вольным стилем на 100 м (вратарь)		не более		<p>Для юношей: 2.05,00 с и более – 0 баллов, менее 2.05,00- 1 балл Для девушек:</p>			

						2.15,00 и более – 0 баллов, менее 2.15,00- 1 балл
8	Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее		Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	Для юношей: 4 м и более – 1 балл, менее 4 м- 0 баллов Для девушек: 3 м и более – 1 балл, менее 3 м- 0 баллов
			4	3		
9	Плавание 400 м вольным стилем (полевой игрок)	мин, с	5.23,00	5.45,00	Максимально быстрое проплавание дистанции 400 метров вольным стилем по правилам вида спорта «плавание». Допускается проплавание дистанции с выполнением любого старта (с воды или тумбочки). Время запускается по команде стартера и останавливается по касанию рукой бортика бассейна после проплывания 400 метров.	Выполнение норматива- 10 баллов + 10 с – 1 балл - 10 с + 1 балл
10	Плавание 100 м брассом (вратарь)	мин, с	1.25,00	1.36,00	Максимально быстрое проплавание дистанции 100 метров брассом по правилам вида спорта «плавание». Допускается проплавание 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
11	Комплексное плавание 200 м	мин, с	2.50,00	2.55,00	Максимально быстрое проплавание дистанции 200 метров комплексное плавание по правилам вида спорта «плавание». Допускается проплавание 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

12	Плавание 50 м вольным стилем (полевой игрок)	с	29,00	32,00	Максимально быстрое проплавание дистанции 50 метров. Допускается проплавание дистанции с выполнением любого старта (с воды или тумбочки). Время запускается по команде стартера и останавливается по касанию рукой бортика бассейна после проплыwania 50 метров. Если проплавание осуществляется в бассейне 25 метров, то при повороте спортсмен должен коснуться рукой или ногой бортика.	Выполнение норматива- 10 баллов + 1 с - 1 балл - 1 с + 1 балл
	Плавание 50 м вольным стилем (вратарь)		30,00	33,00		
13	Подтягивание на перекладине	количество раз	14	6	<p>Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.</p> <p>Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги); - нарушение техники выполнения испытания;</p>	Выполнение норматива- 10 баллов + 2 раза + 1 балл - 2 раза - 1 балл, но не более + 10 баллов

					<ul style="list-style-type: none"> - подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; - фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду; - подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук. 	
14	Специальный тест (полевой игрок)	с	31,00	34,00	<p>Исходное положение - в створе ворот, касаясь одной рукой штанги.</p> <p>Перекладывание в створе ворот, касаясь штанг одной и той же рукой 5 раз. Мяч находится у той штанги, где происходит последнее касание рукой. Далее ведение мяча до центра игрового поля (игровое поле 30 (25) метров). Обязательно касание мячом кружка в центре поля. Далее движение с поворотом на 90 градусов до боковой линии поля и вдоль дорожки обратно до лицевой линии. Упражнение заканчивается касанием мяча лицевой линии.</p>	<p>Выполнение норматива- 10 баллов</p> <p>+ 1 с – 1 балл</p> <p>- 1 с + 1 балл</p>
	Специальный тест (вратарь)		33,00	36,00		
15	Бросок мяча в стену и прием с расстояния 2 метра, за 30 с	количество раз	34	32	<p>Техника выполнения основного броска в зале: И.П. стойка ноги врозь разноименной ногой вперед относительно руки, выполняющей бросок. Бросок производится слитно</p> <p>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.</p> <p>Бросок: одновременное возвращение корпуса в И.П. и руки с мячом из заднего положения (вначале плечо, затем предплечье и кисть) быстрым и резким</p>	<p>Выполнение норматива- 10 баллов</p> <p>+ 1 раз + 1 балл</p> <p>- 1 раз - 1 балл</p>

					движением направляется вперёд. Приём: расслабленной кистью с разведёнными пальцами, вытянутой вперед руки.	
16	Основной бросок мяча с места на дальность в «коридоре» 2,5 метра	м	28	20	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 + 1 м + 1 балл - 1 м - 1 балл
17	Ведение мяча 25 м ватерпольным кролем, старт с воды	с	14,30	15,70	Голова поднята, высоко приподнятые плечи, гребок укороченный, выполняется согнутыми руками. Мяч находится перед лицом.	Выполнение норматива- 10 баллов + 1 с – 1 балл - 1 с + 1 балл
18	Требования к уровню спортивной квалификации: спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»					

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «водное поло»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Технические правила исполнения	Критерии оценки
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины		
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет						
1	Бег на 60 м	с	не более		Бег на 60м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Не допускаются фальстарт и заступ за линию старта. 1 попытка	Для юношей: 9,4 с и более – 0 баллов, менее 9,4 с- 1 балл Для девушек: 9,9 с и более – 0 баллов, менее 9,9 с- 1 балл
			9,4	9,9		
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		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	Для юношей: 29 раз и более – 1 балл, менее 29 раз – 0 баллов Для девушек: 15 раз и более – 1 балл, менее 15 раз – 0 баллов
			29	15		

					<p>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 	
3	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 «+».</p> <p>Перед выполнением сделайте предварительно 2 наклона (на 3-ий раз фиксация)</p>	<p>Для юношей: + 9 см и более – 1 балл, менее + 9 см- 0 баллов Для девушек: + 13 см и более – 1 балл, менее + 13 см- 0 баллов</p>
			+9	+13		
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		<p>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.</p>	<p>Для юношей: 183 см и более – 1 балл, менее 183 см- 0 баллов Для девушек: 167 см и более – 1 балл, менее 167 см- 0 баллов</p>
			183	167		

5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.</p> <p>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног. 	<p>Для юношей: 47 раз и более – 1 балл, менее 47 раз – 0 баллов</p> <p>Для девушек: 41 раза и более – 1 балл, менее 41 раз – 0 баллов</p>
			47	41		
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет						
1	Бег на 60 м	с	не более		<p>Бег на 60м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Не допускаются фальстарт и заступ за линию старта.</p> <p>1 попытка</p>	<p>Для юношей: 8,1 с и более – 0 баллов, менее 8,1 с- 1 балл</p> <p>Для девушек: 9,5 с и более – 0 баллов, менее 9,5 с- 1 балл</p>
			8,1	9,5		
2	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</p>	<p>Для юношей: 37 раз и более – 1 балл, менее 37 раз – 0 баллов</p> <p>Для девушек: 16 раз и более – 1 балл, менее 16 раз – 0 баллов</p>
			37	16		

					<p>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; - разновременное разгибание рук 	
3	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 «+».</p> <p>Перед выполнением сделайте предварительно 2 наклона (на 3-ий раз фиксация)</p>	<p>Для юношей: + 11 см и более – 1 балл, менее + 11 см- 0 баллов Для девушек: + 15 см и более – 1 балл, менее + 15 см- 0 баллов</p>
			+11	+15		

4	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 юношей: 218 см и более – 1 балл, менее 218 см- 0 баллов Для девушек: 183 см и более – 1 балл, менее 183 см- 0 баллов
			218	183		
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мата, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног.	Для юношей: 50 раз и более – 1 балл, менее 50 раз – 0 баллов Для девушек: 44 раза и более – 1 балл, менее 44 раз – 0 баллов
			50	44		
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет						
1	Бег на 100 м	с	не более		Бег на 100м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Не допускаются фальстарт и заступ за линию старта. 1 попытка	Для юношей: 13,2 с и более – 0 баллов, менее 13,2 с- 1 балл Для девушек: 15,8 с и более – 0 баллов, менее 15,8 с- 1 балл
			13,2	15,8		

			не менее			
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	43	17	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: - 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	Для юношей: 43 раза и более – 1 балл, менее 43 раз – 0 баллов Для девушек: 17 раз и более – 1 балл, менее 17 раз – 0 баллов
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+13	+16	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	Для юношей: + 13 см и более – 1 балл, менее + 13 см- 0 баллов Для девушек: + 16 см и более – 1 балл, менее + 16 см- 0 баллов

					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)	
4	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 юношей: 235 см и более – 1 балл, менее 235 см- 0 баллов Для девушек: 188 см и более – 1 балл, менее 188 см- 0 баллов
			235	188		
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног.	Для юношей: 51 раз и более – 1 балл, менее 51 раз – 0 баллов Для девушек: 45 раза и более – 1 балл, менее 45 раз – 0 баллов
			51	45		

4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше						
1	Бег на 100 м	с	не более		Бег на 100м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Не допускаются фальстарт и заступ за линию старта. 1 попытка	Для юношей: 13,2 с и более – 0 баллов, менее 13,2 с- 1 балл Для девушек: 15,8 с и более – 0 баллов, менее 15,8 с- 1 балл
			13,2	15,8		
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		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: - 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;	Для юношей: 43 раза и более – 1 балл, менее 43 раз – 0 баллов Для девушек: 17 раз и более – 1 балл, менее 17 раз – 0 баллов
			43	17		

					- одновременное разгибание рук	
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		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)	Для юношей: + 13 см и более – 1 балл, менее + 13 см- 0 баллов Для девушек: + 16 см и более – 1 балл, менее + 16 см- 0 баллов
			+13	+16		
4	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 юношей: 233 см и более – 1 балл, Менее 233 см- 0 баллов Для девушек: 188 см и более – 1 балл, менее 188 см- 0 баллов
			233	188		
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.	Для юношей: 51 раз и более – 1 балл, менее 51 раз – 0 баллов Для девушек: 45 раз и более – 1 балл, менее 45 раз – 0 баллов
			51	45		

					<p>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног. 	
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп						
6	Плавание на 100 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более		<p>Максимально быстрое проплавание дистанции 100 метров вольным стилем по правилам вида спорта «плавание». Допускается проплавание дистанции с выполнением любого старта (с воды или тумбочки). Время запускается по команде стартера и останавливается по касанию рукой бортика бассейна после проплыwania 100 метров.</p>	<p>Для юношей: 1.10,00 с и более – 0 баллов, менее 1.10,00- 1 балл Для девушек: 1.17,00 и более – 0 баллов, менее 1.17,00- 1 балл</p>
			1.10	1.17		
7	Плавание на 100 м брассом (для вратарей)	мин, с	не более		<p>Максимально быстрое проплавание дистанции 100 метров брассом по правилам вида спорта «плавание». Допускается проплавание дистанции с выполнением любого старта (с воды или тумбочки). Время запускается по команде стартера и останавливается по касанию рукой бортика бассейна после проплыwania 100 метров.</p>	<p>Для юношей: 1.33,00 с и более – 0 баллов, менее 1.33,00- 1 балл Для девушек: 1.40,00 и более – 0 баллов, менее 1.40,00- 1 балл</p>
			1.33	1.40		
8	Плавание на 400 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более		<p>Максимально быстрое проплавание дистанции 400 метров вольным стилем по правилам вида спорта «плавание». Допускается проплавание дистанции с выполнением любого старта (с воды или тумбочки). Время запускается по команде стартера и останавливается по касанию рукой бортика бассейна после проплыwania 400 метров.</p>	<p>Для юношей: 5.23,00 с и более – 0 баллов, менее 5.23,00- 1 балл Для девушек: 5.45,00 и более – 0 баллов, менее 5.45,00- 1 балл</p>
			5.23	5.45		

9	Исходное положение – сидя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее		Исходное положение – сидя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	Для юношей: 5,5 м и более – 1 балл, менее 5,5 м- 0 баллов Для девушек: 4 м и более – 1 балл, менее 4 м- 0 баллов
			5,5	4		
10	Комплексное плавание 200 м	мин, с	2.50,00 (2.45,00)*	2.55,00 (2.50,00)*	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
11	Специальный тест (полевой игрок)	с	31,00	34,00	Исходное положение - в створе ворот, касаясь одной рукой штанги. Переключивание в створе ворот, касаясь штанг одной и той же рукой 5 раз. Мяч находится у той штанги, где происходит последнее касание рукой. Далее ведение мяча до центра игрового поля (игровое поле 30 (25) метров). Обязательно касание мячом кружка в центре поля. Далее движение с поворотом на 90 градусов до боковой линии поля и вдоль дорожки обратно до лицевой линии. Упражнение заканчивается касанием мяча лицевой линии.	Выполнение норматива- 10 баллов + 1 с – 1 балл - 1 с + 1 балл
	Специальный тест (вратарь)		33,00	36,00		
12	Подтягивание на перекладине	количество раз	14 (16)** (18)*	6 (7)** (8)*	Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.	Выполнение норматива- 10 баллов + 2 раза + 1 балл - 2 раза - 1 балл, но не более + 10 баллов

					<p>Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.</p> <p>Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги); - нарушение техники выполнения испытания; - подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; - фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду; - подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук. 	
13	Бросок мяча в стену и прием с расстояния 2 метра, за 60 с	количество раз	80 (81)**(82)*	70 (71)**(72)*	<p>Техника выполнения основного броска в зале: И.П. стойка ноги врозь разноименной ногой вперед относительно руки, выполняющей бросок. Бросок производится слитно</p> <p>Замах: отведение руки назад, сгибая её в</p>	<p>Выполнение норматива- 10 баллов</p> <p>+ 1 раз + 1 балл</p> <p>- 1 раз - 1 балл</p>

					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.	
14	Основной бросок мяча с места на дальность в «коридоре» 2,5 метра	м	28	20	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. 3 попытки.	Выполнение норматива- 10 баллов + 1 м + 1 балл - 1 м - 1 балл
15	Ведение мяча 25 м ватерпольным кролем, старт с воды	с	14,5 (14,3)** (14,0)*	16 (15,7)** (15,4)*	Голова поднята, высоко приподнятые плечи, гребок укороченный, выполняется согнутыми руками. Мяч находится перед лицом.	Выполнение норматива- 10 баллов + 1 с – 1 балл - 1 с + 1 балл
16	Требования к уровню спортивной квалификации: спортивный разряд – «первый спортивный разряд»					

*- в скобках указан норматив для спортсменов 18 лет и старше

** - в скобках указан норматив для спортсменов 14-17 лет

Возможно внесение изменений (дополнений) в тестирования после утверждения Критериев и тестов отбора в спортивную сборную команду РФ

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «водное поло»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Технические правила исполнения	Критерии оценки
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины		
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет						
1	Бег на 60 м	с	не более		Бег на 60м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Не допускаются фальстарт и заступ за линию старта. 1 попытка	Для юношей: 8,1 с и более – 0 баллов, менее 8,1 с- 1 балл Для девушек: 9,5 с и более – 0 баллов, менее 9,5 с- 1 балл
			8,1	9,5		
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		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: - нарушение требований к исходному положению;	Для юношей: 37 раз и более – 1 балл, менее 37 раз – 0 баллов Для девушек: 16 раз и более – 1 балл, менее 16 раз – 0 баллов
			37	16		

					<ul style="list-style-type: none"> - 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 	
3	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 «+ ».</p> <p>Перед выполнением сделайте предварительно 2 наклона (на 3-ий раз фиксация)</p>	<p>Для юношей: + 11 см и более – 1 балл, менее + 11 см- 0 баллов Для девушек: + 15 см и более – 1 балл, менее + 15 см- 0 баллов</p>
			+11	+15		
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		<p>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.</p>	<p>Для юношей: 218 см и более – 1 балл, менее 218 см- 0 баллов Для девушек: 183 см и более – 1 балл, менее 183 см- 0 баллов</p>
			218	183		
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги</p>	<p>Для юношей: 50 раз и более – 1 балл, менее 40 раз – 0 баллов Для девушек: 44 раза и более – 1 балл, менее 44 раз – 0 баллов</p>
			50	44		

					согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног.	
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет						
1	Бег на 100 м	с	не более		Бег на 100м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Не допускаются фальстарт и заступ за линию старта. 1 попытка	Для юношей: 13,2 с и более – 0 баллов, менее 13,2 с- 1 балл Для девушек: 15,8 с и более – 0 баллов, менее 15,8 с- 1 балл
			13,2	15,8		
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		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	Для юношей: 43 раза и более – 1 балл, менее 43 раз – 0 баллов Для девушек: 17 раз и более – 1 балл, менее 17 раз – 0 баллов
			43	17		

					<p>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 	
3	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 «+ ».</p> <p>Перед выполнением сделайте предварительно 2 наклона (на 3-ий раз фиксация)</p>	<p>Для юношей: + 13 см и более – 1 балл, менее + 13 см- 0 баллов Для девушек: + 16 см и более – 1 балл, менее + 16 см- 0 баллов</p>
			+13	+16		
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		<p>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</p>	<p>Для юношей: 235 см и более – 1 балл, менее 235 см- 0 баллов Для девушек: 188 см и более – 1 балл, менее 188 см- 0 баллов</p>
			235	188		

					частью тела участника. 3 попытки.	
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног.	Для юношей: 51 раз и более – 1 балл, менее 51 раз – 0 баллов Для девушек: 45 раз и более – 1 балл, менее 45 раз – 0 баллов
			51	45		
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше						
1	Бег на 100 м	с	не более		Бег на 100м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Не допускаются фальстарт и заступ за линию старта. 1 попытка	Для юношей: 13,2 с и более – 0 баллов, менее 13,2 с- 1 балл Для девушек: 15,8 с и более – 0 баллов, менее 15,8 с- 1 балл
			13,2	15,8		
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		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	Для юношей: 43 раза и более – 1 балл, менее 43 раз – 0 баллов Для девушек: 17 раз и более – 1 балл,
			43	17		

					<p>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; - разновременное разгибание рук 	менее 17 раз – 0 баллов
3	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 «+ ».</p> <p>Перед выполнением сделайте предварительно 2 наклона (на 3-ий раз</p>	<p>Для юношей: + 13 см и более – 1 балл, менее + 13 см- 0 баллов Для девушек: + 16 см и более – 1 балл, менее + 16 см- 0 баллов</p>
			+13	+16		

					фиксация)	
4	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 юношей: 233 см и более – 1 балл, менее 233 см- 0 баллов Для девушек: 188 см и более – 1 балл, менее 188 см- 0 баллов
			233	188		
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног.	Для юношей: 51 раз и более – 1 балл, менее 51 раз – 0 баллов Для девушек: 45 раза и более – 1 балл, менее 45 раз – 0 баллов
			51	45		
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп						
6	Плавание на 100 м вольным стилем (для полевых	мин, с	не более		Максимально быстрое проплывание дистанции 100 метров вольным стилем по правилам вида спорта «плавание». Допускается проплывание дистанции с выполнением любого старта (с воды или	Для юношей: 1.05,00 с и более – 0 баллов, менее 1.05,00- 1 балл Для девушек: 1.12,00 и более – 0 баллов,
			1.05	1.12		

	игроков)				тумбочки). Время запускается по команде стартера и останавливается по касанию рукой бортика бассейна после проплывания 100 метров.	менее 1.12,00- 1 балл
7	Плавание на 100 м брассом (для вратарей)	мин, с	не более		Максимально быстрое проплывание дистанции 100 метров брассом 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.	Для юношей: 1.25,00 с и более – 0 баллов, менее 1.25,00- 1 балл Для девушек: 1.32,00 и более – 0 баллов, менее 1.32,00- 1 балл
			1.25	1.32		
8	Плавание на 400 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более		Максимально быстрое проплывание дистанции 400 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 400 метров.	Для юношей: 4.55,00 с и более – 0 баллов, менее 4.55,00- 1 балл Для девушек: 5.20,00 и более – 0 баллов, менее 5.20,00- 1 балл
			4.55	5.20		
9	Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее		Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	Для юношей: 8 м и более – 1 балл, менее 8 м- 0 баллов Для девушек: 5 м и более – 1 балл, менее 5 м- 0 баллов
			8	5		
10	Комплексное плавание 200 м	мин, с	2.50,00 (2.45,00)*	2.55,00 (2.50,00)*	Максимально быстрое проплывание дистанции 200 метров комплексное плавание по правилам вида спорта «плавание». Допускается проплывание	Выполнение норматива- 10 баллов + 5 с – 1 балл - 5 с + 1 балл

					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.	
11	Специальный тест (полевой игрок)	с	31	34	Исходное положение - в створе ворот, касаясь одной рукой штанги. Перекладывание в створе ворот, касаясь штанг одной и той же рукой 5 раз. Мяч находится у той штанги, где происходит последнее касание рукой. Далее ведение мяча до центра игрового поля (игровое поле 30 (25) метров). Обязательно касание мячом кружка в центре поля. Далее движение с поворотом на 90 градусов до боковой линии поля и вдоль дорожки обратно до лицевой линии. Упражнение заканчивается касанием мяча лицевой линии.	Выполнение норматива- 10 баллов + 1 с – 1 балл - 1 с + 1 балл
	Специальный тест (вратарь)		33	36		
12	Подтягивание на перекладине	количество раз	14 (16)** (18)*	6 (7)** (8)*	<p>Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.</p> <p>Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.</p> <p>Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p>	Выполнение норматива- 10 баллов + 2 раза + 1 балл - 2 раза - 1 балл, но не более + 10 баллов

					<ul style="list-style-type: none"> - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги); - нарушение техники выполнения испытания; - подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; - фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду; - подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук. 	
13	Бросок мяча в стену и прием с расстояния 2 метра, за 60 с	количество раз	80 (81)**(82)*	70 (71)**(72)*	<p>Техника выполнения основного броска в зале: И.П. стойка ноги врозь разноименной ногой вперед относительно руки, выполняющей бросок. Бросок производится слитно</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Приём: расслабленной кистью с разведёнными пальцами, вытянутой вперед руки.</p>	<p>Выполнение норматива- 10 баллов</p> <p>+ 1 раз + 1 балл</p> <p>- 1 раз - 1 балл</p>
14	Основной бросок мяча с места на дальность в	м	28	20	<p>Бросок производится слитно</p> <p>Замах: отведение руки назад, сгибая её в локтевом суставе (положение локоть выше уровня уха, мяч над головой), с поворотом корпуса в сторону руки выполняющей</p>	<p>Выполнение норматива- 10 баллов</p> <p>+ 1 м + 1 балл</p> <p>- 1 м - 1 балл</p>

	«коридоре» 2,5 метра				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. 3 попытки.	
15	Ведение мяча 25 м ватерпольным кролем, старт с воды	с	14,5 (14,3)** (14,0)*	16 (15,7)** (15,4)*	Голова поднята, высоко приподнятые плечи, гребок укороченный, выполняется согнутыми руками. Мяч находится перед лицом.	Выполнение норматива- 10 баллов + 1 с – 1 балл - 1 с + 1 балл
16	Требования к уровню спортивной квалификации: спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»					

*- в скобках указан норматив для спортсменов 18 лет и старше

** - в скобках указан норматив для спортсменов 14-17 лет

Возможно внесение изменений (дополнений) в тестирования после утверждения Критериев и тестов отбора в спортивную сборную команду РФ

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		12-24		12-20		6-12		4-8
		1.	Общая физическая подготовка	112-150	150-200	83-116	116-131	104-125
2.	Специальная физическая подготовка	49-66	66-87	88-124	92-103	135-162	175-233	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12-18	30-35	40-50	117-153	
4.	Техническая подготовка	30-41	41-54	208-291	333-374	416-499	387-516	
5.	Тактическая подготовка	14-20	20-23	33-46	72-81	90-108	112-150	
6.	Теоретическая подготовка	14-20	20-23	33-46	72-81	90-108	112-150	
7.	Психологическая подготовка	9-10	10-20	33-46	72-81	90-108	113-149	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	4	12	12	20-30	

9.	Инструкторская практика	-	-	5-7	8-9	10-12	12-15
10.	Судейская практика	-	-	5-8	9-10	11-13	13-18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2-4	8-11	9-10	22-26	31-41
12.	Восстановительные мероприятия	2-3	3-4	8-11	8-9	20-24	31-42
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил и терминологии, принятой в водном поло; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков ведения протоколов; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; -формирование знаний по распознаванию жестов судьи игры, при проведении соревнований. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -освоение методов построения учебно-тренировочного занятия - практическое и теоретическое изучение и применение правил и терминологии, принятой в водном поло; -овладение командным голосом; -овладение знаниями по технике выполнения упражнений и технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; 	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - формирование навыка подготовки организма обучающегося к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> - 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
2.3	Оказание первой помощи	Семинары и лекции с обучающимися по темам: <ul style="list-style-type: none"> - 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; - сформировать навыком бережного отношению к своему здоровью и 	В течение года

		здоровью окружающих.	
2.4.	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
2.5.	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
2.6.	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
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	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 образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных	В течение года

	соревнованиях и иных мероприятиях)	соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	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
4.2.	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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<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>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Семинары и лекции на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»; • Виды нарушений антидопинговых правил; • Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список; • Применение лекарственных средств и разрешение на ТИ. Проверка лекарственных средств; • Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил»; 	В течение года	<p>Формат проведение мероприятий и подача информации должно соответствовать возрастной категории обучающихся и адаптирована к виду спорта.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Последствия использования допинга для физического, психического здоровья, социальные и экономические последствия, а также санкции. <p>Прохождение антидопингового курса</p>		
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Семинары и лекции на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Виды нарушений антидопинговых правил; • Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список; • Применение лекарственных средств и разрешение на ТИ. Проверка лекарственных средств; • Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил»; • Последствия использования допинга для физического, психического здоровья, социальные и экономические последствия, а также санкции. • Процедура тестирования. Требования к регистрируемому пулу тестирования. • Регистрация в системе АДАМС. Правила предоставления информации в системе АДАМС. <p>Прохождение антидопингового курса</p>	<p>В течение года</p>	<p>Формат проведение мероприятий и подача информации должно соответствовать возрастной категории обучающихся и адаптирована к виду спорта.</p>

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Виды практики	Выполняемые функции	Этап подготовки	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил и терминологии, принятой в водном поло; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	Учебно-тренировочный этап	<ol style="list-style-type: none"> 1. Межмуниципальные соревнования по водному поло среди юношей 2. Матчевая встреча между командами СШОР по ВВС «Невская волна» и СШОР по ВВС «Экран» 	<p>Январь-февраль и февраль-март</p> <p style="text-align: center;">Декабрь</p>
		<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков ведения 	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<ol style="list-style-type: none"> 1. Межмуниципальные соревнования по водному поло среди юношей 2. Матчевая встреча между командами СШОР по ВВС «Невская волна» и СШОР по ВВС «Экран» 3. Первенства Санкт-Петербурга по водному 	<p>Январь-февраль и февраль-март</p> <p style="text-align: center;">Декабрь</p> <p>В течение года</p>

		протоколов; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.		поло (среди всех возрастных категорий)	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - освоение методов построения учебно-тренировочного занятия - практическое и теоретическое изучение и применение правил и терминологии, принятой в водном поло; - овладение командным голосом; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	Учебно-тренировочный этап	Учебно-тренировочные занятия в рамках своей группы обучающихся	В течение года
		Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - совершенствование навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - овладение знаниями по технике выполнения упражнений и технике	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Учебно-тренировочные занятия в рамках групп обучающихся этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа	В течение года

		<p>безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий;</p> <ul style="list-style-type: none">- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;- формирование навыков наставничества;- формирование склонности к педагогической работе.			
--	--	---	--	--	--

**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 спортивной 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 спортивной 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

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки 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 этапе начальной подготовки 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 этапе начальной подготовки третьего года обучения:	300/5		
Правила поведения и техника безопасности в	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.

	различных спортивных помещениях			
	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.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения	360/6		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	40	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	40	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	40	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60	В течение всего года	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Тактическая подготовка	60	В течение всего года	Изучение различных тактических схем. Анализ и разбор применения тактических схем на играх чемпионатов мира и Европы, а также Олимпийских игр

	Психологическая подготовка	120	В течение всего года	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения	480/8		
	Режим дня и питание обучающихся	60	В течение всего года	Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание, режим дня и особенность потребления БЖУ
	Психологическая подготовка	120	В течение всего года	Корректировка предстартовых состояний. Аутогенная тренировка. Саморегуляция.
	Подготовка к соревнованиям	60	декабрь-май	Особенности подготовки экипировки и оборудования (инвентаря) к соревнованиям.
	Правила вида спорта	120	декабрь-май	Особенности проведения игр в разных возрастных категориях (время атаки, время периода, размер мяча, размер игрового поля). Права и обязанности участников соревнований.
	ЕВСК	60	март	Порядок присвоения спортивных разрядов и званий в водном поло.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	60	май	Понятийность. Спортивная техника. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	600/10		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	120	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	60	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Особенности построения учебно-тренировочного занятия	120	В течение года	Методические аспекты подготовки обучающихся. Многолетняя подготовка. Средства и методы тренировки.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	720/12		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	180	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная,

				эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки 60		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

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

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Весы электронные	штук	На организацию	1
2	Ворота для водного поло	штук	На бассейн	2
3	Ворота для водного поло (юношеские)	штук	На бассейн	2
4	Доска для плавания	штук	На бассейн	12
5	Доска тактическая (макет игрового поля)	штук	На тренера-преподавателя	1
6	Конус- указатель для разметки зон игрового поля	штук	На бассейн	18
7	Ласты	пар	На бассейн	12
8	Лопатки для плавания	пар	На бассейн	12
9	Мяч баскетбольный	штук	На тренировочный спортивный зал	1
10	Мяч ватерпольный утяжеленный (женский)	штук	На тренировочный спортивный зал	3
11	Мяч ватерпольный утяжеленный (мужской)	штук	На тренировочный спортивный зал	3
12	Мяч гандбольный	штук	На тренировочный спортивный зал	1
13	Мяч набивной (медицинбол) (весом 1 кг)	штук	На тренировочный спортивный зал	2

14	Мяч набивной (медицинбол) (весом 2 кг)	штук	На тренировочный спортивный зал	2
15	Мяч набивной (медицинбол) (весом 3 кг)	штук	На тренировочный спортивный зал	2
16	Мяч набивной (медицинбол) (весом 5 кг)	штук	На тренировочный спортивный зал	2
17	Мяч соревновательный для водного поло (юношеский)	штук	На бассейн	10
18	Мяч соревновательный для водного поло (женский)	штук	На бассейн	10
19	Мяч соревновательный для водного поло (мужской)	штук	На бассейн	10
20	Мяч тренировочный для водного поло (юношеский)	штук	На бассейн	12
21	Мяч тренировочный для водного поло (женский)	штук	На бассейн	12
22	Мяч тренировочный для водного поло (мужской)	штук	На бассейн	12
23	Мяч футбольный	штук	На тренировочный спортивный зал	2
24	Перекладина гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал	2
25	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	На бассейн	12
26	Пояс для плавания с сопротивлением воды	штук	На бассейн	12
27	Пояс утяжелительный	штук	На тренировочный спортивный зал	5
28	Разметка поля (дорожки)	комплект	На бассейн	1
29	Резиновый амортизатор для воды	штук	На бассейн	5
30	Резиновый амортизатор для суши	штук	На тренировочный спортивный зал	12
31	Свисток судейский	штук	На тренера-преподавателя	1
32	Секундомер электронный	штук	На тренера-преподавателя	1
33	Сетка для ворот	штук	На бассейн	4

34	Сетка для мячей (стационарная)	штук	На бассейн	2
35	Сетка заградительная	штук	На бассейн	4
36	Скамейка гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал	2
37	Стенка гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал	3
38	Табло электронное (основное)	штук	На бассейн	1
39	Тележка для мячей	штук	На организацию	2
40	Щит (макет для ворот)	штук	На тренировочный спортивный зал	2
Для спортивной дисциплины «мини водное поло»				
41	Ворота для мини водного поло	штук	На бассейн	2
42	Разметка игрового поля для мини водного поло	комплект	На бассейн	1

Перечень спортивной экипировки

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	2
2.	Обувь для бассейна	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Купальник	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
5.	Плавки	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Халат спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Шапочка для водного поло белые	комплект	на группу	1	1	2	1	2	1	2	1
8.	Шапочка для водного поло темные	комплект	на группу	1	1	2	1	2	1	2	1
9.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1