

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа плавания и водного поло»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО

«Спортивная школа плавания и водного поло»



*[Signature]*  
К.В. Дмитриев

(подпись) (инициалы, фамилия)

01.09.2023 г.

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

**Программа разработана на основе:**

- федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "водное поло", утвержденного приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1005;
- примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», утвержденной приказом Минспорта России от от 19.12.2022 N 1262

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки - 3 года;

Учебно-тренировочный этап - 5 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

2023 год

Исходный документ, подтверждающий выполнение работ по договору № 123/2023 от 15.05.2023 г.

№ 123/2023

15.05.2023

Исполнитель: ООО "СтройИнвест"  
Адрес: г. Москва, ул. Ленина, д. 10  
Подпись: \_\_\_\_\_  
Печать: \_\_\_\_\_

Документ, подтверждающий выполнение работ по договору № 123/2023 от 15.05.2023 г.

Исполнитель: ООО "СтройИнвест"  
Адрес: г. Москва, ул. Ленина, д. 10  
Подпись: \_\_\_\_\_  
Печать: \_\_\_\_\_

Исходный документ, подтверждающий выполнение работ по договору № 123/2023 от 15.05.2023 г.

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивной дисциплине «водное поло» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 № 1005<sup>1</sup> (далее – ФССП).

2. 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.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Таблица 1, с учетом приложения № 1 к ФССП).

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 - 5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022, регистрационный № 71558).

Объем Программы (Таблица 2, с учетом приложения №2 к ФССП).

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		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	10	16-18	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	832-936	1040	1248

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

– учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные и иные;

– учебно-тренировочные мероприятия (Таблица 3, с учетом приложения №3 к ФССП).

Таблица 3

№ 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. 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	-	14	14	14
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### 2.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях.

– 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»;

– наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных 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.

Объем соревновательной деятельности (Таблица 4, с учетом приложения №4 к ФССП).

Таблица 4

Виды спортивных соревнований, игр	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	-	1	2	2	2	2
Игры	-	10	15	20	25	30

## 2.2. Рекомендуемые объемы реализации учебно-тренировочного процесса.

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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.

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.

*Примерный годовой учебно-тренировочный план (Приложение №1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» (далее – Программа), с учетом приложений № 2 и № 5 к ФССП).*

### **2.3. Воспитательная работа**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена. Задач этапов спортивной подготовки. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Приоритетными направлениями воспитательной работы являются:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

*Примерный календарный план воспитательной работы (Приложение № 2 к Программе).*

### **2.4. Антидопинговые мероприятия**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, ответственности за нарушение антидопинговых правил и т.д.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

*Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3 к Программе).*

### **2.5. Инструкторская и судейская практика**

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения лиц, проходящих спортивную подготовку, звания инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерско-преподавательской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у спортсменов вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, спортсмены приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

*В группах начальной подготовки* с лицами, проходящими спортивную подготовку, проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия спортсмены выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

*В учебно-тренировочных группах* спортсмены участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

*В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства* спортсмены часть учебных тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

### **2.6. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками



врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств;
- выполнение рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

Восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки учебно-тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства* восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты:

- рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок;
- соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсменов;
- соответствие содержания подготовки этапу тренировки, периоду макроцикла и т.д.;
- включение занятий и микроциклов восстановительной направленности;
- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
- рациональная разминка на занятиях и соревнованиях;

- рациональное построение заключительных частей занятий;
- режим жизни и спортивной деятельности;
- условия для тренировки;
- условия для отдыха;
- сочетание работы (учебы) с занятиями спортом;
- постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;
- рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы;
- недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;
- учет индивидуальных особенностей занимающихся.

При нерационально построенном учебно-тренировочном процессе, другие восстанавливающие средства являются неэффективными.

*Психологические средства* восстановления включают:

- аутогенную тренировку;
- психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером-преподавателем, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

*Медико-биологические средства* восстановления:

- Рациональное питание.

Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа спортсмена характеризуется интенсивными мышечными усилиями субмаксимальной и большой мощности, с высокой степенью аэробного и анаэробного метаболизма.

Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным, прежде всего, за счет достаточного количества углеводов. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

*Физические факторы.*

Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее

доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (вода в ванне ниже 33°C, душе - ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Процедуры с теплой водой в ванне и душе (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин. рекомендуется принимать через 30-60 мин. после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45- 60 мин.

В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15°C).

#### *Массаж.*

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после

средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26° С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.
2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.
3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.
4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.
5. Темп проведения приемов массажа равномерный.
6. Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения.
7. После массажа необходим отдых 1-2 ч.

*Фармакологические средства восстановления и витамины.*

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.
2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что, обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.
4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.
5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для

лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена. Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Высокие учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, и др. Дозировка определяется индивидуально на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "водное поло";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная с третьего года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "водное поло" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "водное поло";

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### 1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "водное поло";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "первый спортивный разряд" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### 1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России" не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (Таблицы 5,6,7,8, с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (Таблицы 6,7,8, с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП).

Таблица 5

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «водное поло»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,6	9,9

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Плавание на 25 м	-	без учета времени
			без учета времени

Таблица 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) по виду спорта «водное поло»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 - 15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Челночный бег 2 x 15 м с высокого старта	с	не более	
			7,2	7,3
3.2.	Плавание вольным стилем на 100 м (для полевых игроков)	мин, с	не более	
			1.40	1.50
3.3.	Плавание вольным стилем на 100 м (для вратаря)	мин, с	не более	
			2.05	2.15
3.4.	Исходное положение - стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			4	3
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "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	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 - 15 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет</b>				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп</b>				
4.1.	Плавание на 100 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более	
			1.10	1.17
4.2.	Плавание на 100 м брассом (для вратарей)	мин, с	не более	
			1.33	1.40
4.3.	Плавание на 400 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более	
			5.23	5.45
4.4.	Исходное положение - сидя, ноги полусогнуты.	м	не менее	

	Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы		5,5	4
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

Таблица 8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14 - 15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				

4.1.	Плавание на 100 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более	
			1.05	1.12
4.2.	Плавание на 100 м брассом (для вратарей)	мин, с	не более	
			1.25	1.32
4.3.	Плавание на 400 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более	
			4.55	5.20
4.4.	Исходное положение - сидя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			8	5
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

## 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВОДНОМУ ПОЛО

### 4.1. Средства и методы спортивной подготовки

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

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

*Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше:*

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

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

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

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания и водного поло. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички

знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне.

Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

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

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

#### **Задачи:**

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

#### **Упражнения:**

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.

9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.

10. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.

11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

*Всплывания и лежания на воде.*

**Задачи:**

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

**Упражнения:**

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.

2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.

3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.

4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).

6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.

7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.

8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.

9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.

10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

*Выдохи в воду.*

**Задачи:**

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;

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

### Упражнения:

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

### Скольжения.

### Задачи:

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

### Упражнения:

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

14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.

15. То же на левом боку.

*Упражнения для изучения техники владения мячом.*

**Задачи:**

- Повышение уровня владения мячом
- Выполнение основного броска

**Упражнения:**

На суше:

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

В воде:

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

Игры на воде:

*«Мяч по кругу»*

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

*«Волейбол в воде»*

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

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

*«Салки с мячом»*

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

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

*«Борьба за мяч»*

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

*«Мяч своему тренеру»*

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

*«Гонки мячей»*

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

Методические указания: Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

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

**Кроль на груди**

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

2. Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

3. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.

4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

5. То же, с акцентированно с ускоренным проносом руки.

6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.

7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнута высоком положении.

8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.

9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.

10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавка или ягодиц).

11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в



момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.

13. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

14. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.

15. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д.

16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).

17. То же, но с движениями ног дельфином.

18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.

19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

21. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

24. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной.

25. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

26. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

### **Кроль на спине**

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

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

21. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами

### **Брасс**

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.

5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.

7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).

12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.

13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.

14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.

15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.

16. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.

17. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.

18. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.

19. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.

20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.

21. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

22. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.

23. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.

24. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.

25. Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

### **Дельфин**

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.

2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.

3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).

5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.

7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.

8. И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.

9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.

10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).
14. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором - в конце гребка руками.
15. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.
16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
17. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.
18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
19. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.
20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.
21. То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.
22. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.
24. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.
25. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.
26. То же, но с касанием кистями бедер.
27. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.
28. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

30. Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами

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

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

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

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

### ***К основным средствам общей физической подготовки относятся:***

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

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

### ***Упражнения на расслабление:***

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

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

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

2. Ведение баскетбольного мяча ударами о пол. Обратить особое внимание на то, чтобы после каждого удара по мячу вначале кисть, а затем вся рука от плеча полностью расслабились.

3. Прыжки со скакалкой. Обратить внимание на то, чтобы после толчка ногами вначале стопа, а затем вся нога от бедра полностью расслабились.

4. Стоя (сидя или лежа) сделать глубокий вдох с последующим 4-6-секундным напряжением отдельных мышц или мышечных групп. При выдохе расслабить мышцы.

5. Лежа на спине, ноги опираются на стопы. Задержать дыхание на вдохе, сильно сжать колени на 6-8 с. Постепенно выдыхая, «уронить» колени.

6. Стоя сделать глубокий вдох, поднять руки над головой, с выдохом «бросить» их вниз, расслабиться.

7. Стоя поднять руки вверх, сжать кисти в кулаки на 6-8 с, затем расслабить и «уронить».

8. Выполнить изометрическое напряжение мышц плеча и предплечья в течение 6-8 с, затем расслабить и «уронить» сначала предплечье, затем плечо.

9. Напрячь мышцы шеи на 4—6 с, затем расслабить их, «уронить» голову.

10. И.п. - о.с.: 1) наклонить туловище вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы руки и плечевого пояса, пальцы сжать в кулаки; 2) уменьшить напряжение мышц рук и плечевого пояса; 3) расслабить их (руки «падают»); 4) принять исходное положение.

11. И.п. - сидя на полу, ноги вперед, упор руками за туловищем: 1) прогнуться и одновременно сильно напрячь мышцы всего тела; 2) постепенно расслабить мышцы; 3) вернуться в исходное положение.

12. И.п. - о.с.: 1) сделать выпад правой (левой) ногой вперед, прогнуться, руки назад, пальцы крепко сжаты в кулаки; 2) расслабить мышцы рук и плечевого пояса (руки «падают»); 3) прочувствовать расслабленное состояние мышц и принять исходное положение.

13. И.п. - о.с.: 1) сильно напрягая мышцы, согнуть руки к плечам; 2) поднять руки вверх (их мышцы напряжены); 3) расслабляя мышцы, «уронить» предплечья и кисти; 4) расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.

14. И.п. - о.с.: 1) наклонить туловище вперед, правую руку с усиленным напряжением мышц вытянуть в сторону и одновременно расслабить мышцы левой руки; 2) сильно напрягая мышцы, вытянуть левую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы правой руки и опустить ее вниз; 3) сильно напрягая мышцы, вытянуть правую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы левой руки и опустить ее вниз; 4) вернуться в исходное положение.

Комплекс упражнений на расслабление, разработанный И.Ловицкой, включает следующие приемы: вначале используются упражнения, при выполнении которых мышцы усиленно напрягаются, затем степень напряжения

уменьшается до ясного ощущения тяжести удерживаемой части тела, после чего осуществляется полное расслабление мышц, сочетающееся с «падением» этой части тела под воздействием ее тяжести. На следующей ступени обучения расслаблению мышц используют упражнения, в которых переход от усиленно напряженных мышц к их расслаблению осуществляется постепенно. На завершающей ступени переходят к более сложным упражнениям на расслабление мышц, в которых произвольное расслабление одних мышц сочетается с одновременным произвольным напряжением других мышц

#### ***Акробатические упражнения:***

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

#### ***Подвижные и спортивные игры:***

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

#### ***Развитие силы:***

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

*К видам силовых способностей относятся:*

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

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



Режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений Обычно выделяют 4 режима работы мышц:

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

Изометрический режим:

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

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

Изотонический режим:

Отличительной чертой данного режима является постоянная величина отягощения. Имеются две разновидности: концентрический, основанный на выполнении упражнений преодолевающего характера (при сокращении мышц), и эксцентрический, предусматривающий выполнение движений уступающего характера (при растяжении мышц). В данном режиме выполняется большинство упражнений общей и частично специальной силовой подготовки с такими средствами, как штанги, гантели, блочные устройства, наклонные тележки, упражнения с преодолением собственного веса либо веса партнера (отжимания, подтягивания и т.д.). Особенностью изотонических упражнений является то, что скорость выполнения движений меньше, чем в плавании. Увеличить скорость невозможно из-за большого усилия по преодолению инерции в начале движения; если же снизить нагрузку, то в средней части движения мышцы почти не испытывают нагрузку.

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

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

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

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

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

#### Изокинетический режим:

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

К преимуществам изокинетических тренажеров следует отнести:

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

#### Режим переменных сопротивлений.

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

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

#### **Общая силовая подготовка.**

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

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

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных ватерполистов.

Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра.

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

*Упражнения без предметов:*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### *Упражнения с партнером:*

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

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

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

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

5. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклоняться назад.
6. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу); прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
7. Стоя ноги врозь, руки за голову, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.
8. То же, но у первого партнера локти согнутых рук направлены вверх.
9. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх-наружу: опускание и поднимание рук через стороны; партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
10. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад: поднимание и опускание прямых рук, партнер оказывает сопротивление.
11. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу: поднимание и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.
12. То же, но партнер оказывает сопротивление движению снизу, создавая упор для рук упражняющегося.
13. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках; партнер поддерживает упражняющегося за голени («тачка»).
14. «Тачка» в упоре сзади.
15. Стоя, прямые руки вытянуты в стороны: нажатие партнером на кисти сверху вниз и, преодолевая сопротивление, опускание их.

*Упражнения с набивными мячами:*

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.
2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движения руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.
3. Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках: движения прямыми руками вперед до бедер и обратно.
4. Основная стойка, мяч в руках: приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.
5. Основная стойка, мяч в руках: вращение мяча вокруг туловища.
6. Стоя руки в стороны, мяч на одной руке - поднимание рук вверх, перекладывание 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.

10. То же, но стоя в наклоне или сидя. 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, поднимание 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. Поднимание 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 поднимание 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  $45^\circ$ .

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. Поднимание гантелей вверх.

14. Лежа, руки с гантелями в стороны. Поднимание 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. Поднимание гантелей вперед, разгибая руки в локтях. Варианты: попеременное поднимание 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. Этому можно достичь несколькими методами. Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет блочного устройства либо резинового шнура, плавание на привязи).

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

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

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

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

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

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

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

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

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

Время реакции определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывают влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах.



Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

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

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

#### *Развитие гибкости*

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

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

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

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

Для ватерполистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе,

малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов.

Упражнения для развития гибкости:

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

20. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при бросе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.

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

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

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

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

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

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

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

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

#### *Развитие координационных способностей*

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

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

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

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

### *Организация психологической подготовки*

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

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

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

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

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными. Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

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

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

- Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта»;
- Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности;
- Становление личности спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру

общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности;

- Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни;

- Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

- Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности в последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

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

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

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

Основными задачами психологической подготовки спортсменов являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, принятие установки на учебно-тренировочную деятельность. Методы психологической подготовки сходны с методами воспитательной работы – это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций.

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

В учебно-тренировочных группах возможно проводить обучение некоторым приёмам психорегулирующей тренировки, например умению

произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления или умению входить в оптимальное боевое состояние.

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

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

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

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

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

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

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

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

Особое место в приведении спортсменов в оптимальное состояние занимает внушение тренера. Тренер-преподаватель должен уметь сдерживать внешнее проявление своих переживаний. Внушение, которое делает тренер-

преподаватель спортсмену перед игрой, должно быть уверенным, благожелательным и снимать излишнее напряжение.

Психологическая подготовка может проходить как в условиях учебно-тренировочного занятия, так и в отдельно выделенное время. Рекомендуются в подготовительной части урока проводить упражнения развития сенсомоторики и мобилизации психики спортсменов к предстоящей работе. В основной части тренировочного занятия совершенствуются психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость и способность к самоконтролю. В заключительной части применяются упражнения и словесные формулы, направленные на совершенствование способностей к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению, например, умению произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления. Необходимо помнить, что психологическая подготовка должна быть индивидуальной.

### ***Теоретическая подготовка***

Целью теоретической подготовки является овладение минимум знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Теоретическая подготовка в *группах начальной подготовки* проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или в его процессе в паузах отдыха.

В *учебно-тренировочных группах* для теоретической подготовки отводится специальное время для просмотра киноматериалов и бесед.

Теоретическая подготовка в *группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства* проводится в виде бесед в процессе тренировки, в паузах отдыха между тренировочными занятиями, а также в виде отдельных занятий. Для теоретической подготовки отводится специальное время для просмотра видеоматериалов или бесед.

Теоретический материал распределяется равномерно на весь период спортивной подготовки.

При проведении бесед следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной форме. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента занимающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например – меры предупреждения травматизма, правила соревнований. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т. д. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны. При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. В таблице представлен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

*Примерный учебно-тематический план по теоретической подготовке (приведен в приложении № 4 к Программе).*

### **Тактическая подготовка**

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

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

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

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

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

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

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

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

Тактика водного пола бывает двух видов – наступательный и оборонительный.

Каждый из этих двух видов включает индивидуальную, групповую и командную тактику.

Индивидуальная – противоборство игроков двух команд, без помощи партнеров.

В нападении включает в себя – действия с мячом (передачи, броски по воротам, ведение мяча, «финты»), действия без мяча (выбор места, маневрирование, «финты», ныряние).

В обороне-действия против игрока с мячом (помехи броскам, ныряние, действия против игрока без мяча - выбор места, «держание» игрока.

Групповая тактика: групповые действия игроков в конкретной игровой комбинации.

Командная тактика – система общекомандных игровых действий.

Командная тактика в нападении: «Два в зоне», «три полузащитниками», «выдвинутым нападающим».



Командная тактика в обороне – прессинг, зонная оборона, смешанная оборона.

#### **4.2. Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки**

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

Строевые упражнения.

Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для брюшного пресса. Упражнения для ног.

Упражнения на растягивание и расслабление.

Парные и групповые упражнения: упражнения в парах, тройках и группах (стоя, сидя, лёжа).

Элементы акробатики. Прыжки. Упражнения с предметами (скакалка, гимнастическая палка, теннисный мяч).

Упражнения с отягощениями: гантели (1 – 2 кг), штанга (10 – 20 кг).

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, брусья, перекладина.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями.

Легкоатлетические упражнения.

Велосипед.

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол.

Упражнения на растягивание и расслабление.

##### **Специальная физическая подготовка на суше**

Упражнения направленные на развитие подвижности суставов (плечевых, голеностопных).

Упражнения на развитие силы мышц рук – броски набивных мячей одной и двумя руками из различных положений (стоя, сидя, лёжа).

Упражнения для развития силы и точности бросков: броски ватерпольных мячей в цель (макет ватерпольных ворот, вертикальная стенка или деревянный щит) из положения стоя, сидя, лёжа с ближней, средней и дальней дистанции.

Упражнения для совершенствования ловли мяча: броски мяча в вертикальную стенку и ловля мяча после отскока от неё сильной и слабой рукой в положении стоя, сидя, лёжа. Пас между двумя, тремя или четырьмя игроками с ловлей мяча сильной и слабой рукой в положении стоя, сидя, лёжа.

Упражнения с амортизаторами.

##### **Общая плавательная подготовка**

Изучение и совершенствование спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди, дельфин, плавание на боку.

Изучение стартов и поворотов при плавании различными способами.

Проплывание дистанции от 25 до 2000 м с учётом и без учёта времени, от 100 до 500 м с доской, работая только ногами.

### Специальная подготовка в воде

- Плавание кролем на груди с поднятой головой.
- Плавание тредженом на груди.
- Плавание тредженом на спине.
- Переход из плавания кролем на груди с поднятой головой, в плавание кролем на спине или тредженом на спине.
- Плавание кролем на груди с мячом с поднятой головой (ведение мяча).
- Плавание с максимальной скоростью отрезка кролем на груди с поднятой головой с мячом и без мяча, остановка и повторный старт.
  - Плавание на максимальной скорости кролем на груди с поднятой головой и изменение направления движения на 90 и 180 градусов.
  - Плавание с максимальной скоростью отрезка кролем на груди с поднятой головой, остановка, выпрыгивание из воды и повторный старт.
  - Старт в разных направлениях без мяча.
  - Плавание при помощи попеременных движений ногами брассом.
  - Плавание при помощи одновременных движений ногами брассом.
  - Плавание баттерфляем в полувертикальной позиции с одновременными движениями ногами брассом.
  - Изменение положения тела игрока в воде и перемещение игрока без мяча в различных направлениях:
    - перемещение игрока без мяча из горизонтального положения на груди или на спине в вертикальное положение;
    - перемещение игрока без мяча из вертикального положения в горизонтальное положение на грудь или на спину;
    - перемещение игрока без мяча влево, вправо, вперёд или назад в горизонтальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом;
    - перемещение игрока без мяча влево, вправо, вперёд или назад в вертикальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом;
  - Выпрыгивание из воды.
  - Выпрыгивание из воды в различных направлениях (по направлению к мячу).
  - Хождение в воде в вертикальной позиции с одновременными или попеременными движениями ногами брассом.

### Техническая подготовка

- Поднимание мяча с воды снизу (кисть игрока находится под мячом).
- Поднимание мяча с воды сверху, с поворотом кисти на 180 градусов (кисть игрока находится сверху мяча).
- Поднимание мяча с воды различными способами при ведении мяча.
- Пас.
- Блокирование паса.
- Перемещение в воде с целью перекрытия линии паса.
- Ловля мяча:
  - Техника приёма высоко летящего мяча;
  - Техника приёма низкого летящего мяча;
  - Техника приёма мяча с удобной и неудобной стороны.
- Броски мяча по воротам из вертикального положения тела в воде:
  - Основной бросок по воротам;
  - Основной бросок по воротам после перемещения в вертикальном положении на высоком жиме;
  - Бросок по воротам с отвала;
  - Навесной бросок;
  - Бросок мяча переводом.
- Броски мяча по воротам из вертикального положения, которые применяет центральный нападающий:
  - Боковой бросок по воротам правой или левой рукой;
  - Задний бросок по воротам правой или левой рукой;
  - Бросок по воротам после разворота на 90-180 градусов в удобную и неудобную сторону;
  - Бросок по воротам со спины.
- Броски мяча по воротам из горизонтального положения тела в воде:
  - Бросок по воротам тычком в движении, с подниманием мяча над водой;
  - Бросок по воротам тычком в движении;
  - Бросок по воротам переводом в движении.
- Блокирование броска по воротам.
- Блокирование части ворот при броске по воротам.
- Кач на месте и в движении.
- Ведение мяча.
- Старт вперёд с мячом.
- Изменение положения тела игрока в воде и перемещение игрока с мячом и без мяча в различных направлениях:
  - перемещение игрока с мячом из горизонтального положения на груди или на спине в вертикальное положение;

- перемещение игрока с мячом из вертикального положения в горизонтальное положение на грудь или на спину;
- перемещение игрока с мячом влево, вправо, вперёд или назад в горизонтальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом;
- перемещение игрока с мячом влево, вправо, вперёд или назад в вертикальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом.
- Продвижение игрока к воротам в полувертикальном положении тела в воде, с мячом в руке.
- Использование ложной атаки против нападающего, владеющего мячом.

### Тренировка вратаря

- Базовая позиция вратаря в воротах.
- Стояние вратаря в воротах в высоком положении и сохранение этой позиции.
- Перемещение вратаря в воротах.
- Правильный выбор позиции в воротах при бросках по воротам с различных позиций.
- Выпрыгивание в воротах в различных направлениях.
- Остановка мяча двумя руками (бросок мяча в области головы).
- Остановка мяча одной рукой: кистью, локтевым суставом или предплечьем (бросок в угол ворот).
- Остановка броска по воротам с отскоком от воды и навесного броска.

## 4.3. Программный материал для практических занятий на учебно-тренировочном этапе

### Общая физическая подготовка на суше

Строевые упражнения.

Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов: для рук, для плечевого пояса, для туловища, брюшного пресса и для ног.

Упражнения с собственным весом. Парные и групповые упражнения: упражнения в парах, тройках и группах (стоя, сидя, лёжа). Элементы акробатики. Прыжки.

Упражнения с предметами.

Упражнения с отягощениями: Гантели (1 – 5 кг), штанга (10 – 30 кг).

Упражнения на снарядах: Гимнастическая стенка, канат, брусья, перекладина.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями.

Легкоатлетические упражнения.

Велосипед.

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол.

Упражнения на растягивание и расслабление.

### Специальная физическая подготовка на суше

Упражнения направленные на развитие подвижности суставов (плечевых, голеностопных).

Упражнения на развитие силы мышц рук – броски набивных мячей одной и двумя руками из различных положений (стоя, сидя, лёжа).

Упражнения для развития силы и точности бросков: броски ватерпольных мячей в цель (макет ватерпольных ворот, вертикальная стенка или деревянный щит) из положения стоя, сидя, лёжа с ближней, средней и дальней дистанции.

Упражнения для совершенствования ловли мяча: броски мяча в вертикальную стенку и ловля мяча после отскока от неё сильной и слабой рукой в положении стоя, сидя, лёжа. Пас между двумя, тремя или четырьмя игроками с ловлей мяча сильной и слабой рукой в положении стоя, сидя, лёжа.

Упражнения с амортизаторами.

### Общая плавательная подготовка

Совершенствование спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди, дельфин, плавание на боку.

Проплывание дистанции от 25 до 4000 м с учётом и без учёта времени, от 100 до 600 м с доской, работая только ногами.

Аэробное и анаэробное плавание.

Дистанционное плавание.

Дробное плавание.

Фартлек.

Медленная и быстрая интервальная тренировка.

Повторная тренировка.

Спринтерская тренировка.

### Специальная подготовка в воде

- Плавание кролем на груди с поднятой головой.
- Плавание тредженом на груди.
- Плавание тредженом на спине.
- Переход из плавания кролем на груди с поднятой головой, в плавание кролем на спине или тредженом на спине.
- Плавание кролем на груди с мячом с поднятой головой (ведение мяча).
- Плавание с максимальной скоростью отрезка кролем на груди с поднятой головой с мячом и без мяча, остановка и повторный старт.
- Плавание на максимальной скорости кролем на груди с поднятой головой с мячом и без мяча с изменением направления движения на 90 и 180 градусов (зиг-заг).

- Плавание с максимальной скоростью кролем на груди с поднятой головой, остановка, выпрыгивание из воды и повторный старт.
- Старт в разных направлениях с мячом и без мяча.
- Плавание при помощи попеременных движений ногами брассом.
- Плавание при помощи одновременных движений ногами брассом.
- Плавание баттерфляем в полувертикальной позиции с одновременными движениями ногами брассом.
- Изменение положения тела игрока в воде и перемещение игрока без мяча в различных направлениях:
  - перемещение игрока без мяча из горизонтального положения на груди или на спине в вертикальное положение;
  - перемещение игрока без мяча из вертикального положения в горизонтальное положение на грудь или на спину;
  - перемещение игрока без мяча влево, вправо, вперёд или назад в горизонтальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом;
  - перемещение игрока без мяча влево, вправо, вперёд или назад в вертикальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом.
- Выпрыгивание из воды.
- Выпрыгивание из воды в различных направлениях (по направлению к мячу).

Выпрыгивание из воды:

- для фолол нападающего, владеющего мячом во внешней линии;
- для атаки и отбора мяча у нападающего, владеющего мячом во внешней линии;
- для перехвата паса между двумя нападающими, играющими во внешней линии, или нападающим, который играет во внешней линии, и центральным нападающим.
- Хождение в воде в вертикальной позиции с одновременными или попеременными движениями ногами брассом.

#### Техническая подготовка

- Поднимание мяча с воды снизу (кисть игрока находится под мячом).
- Поднимание мяча с воды сверху, с поворотом кисти на 180 градусов (кисть игрока находится сверху мяча).
- Поднимание мяча с воды различными способами при ведении мяча.
- Отработка кача на месте и в движении.
- Пас:
  - Кистевой пас партнёру (короткий и длинный).
  - Пас партнёру на высоком жиме.
  - Длинный пас партнёру.

- Сильный пас партнёру.
- Пас партнёру тычком.
- Пас партнёру после выполнения кача.
- Перемещение с мячом с качем вправо, влево, вперёд или назад с подниманием на высокий жим и последующим пасом партнёру.
  - Блокирование паса.
  - Перемещение в воде с целью перекрытия линии паса.
  - Ловля мяча:
    - Техника приёма высоко летящего мяча;
    - Техника приёма низкого летящего мяча;
    - Техника приёма мяча с удобной и неудобной стороны.
  - Броски мяча по воротам из вертикального положения тела в воде:
    - Основной бросок по воротам.
    - Основной бросок по воротам с качем.
    - Основной бросок по воротам в темп, без кача.
    - Основной бросок по воротам после перемещения в вертикальном положении на высоком жиме.
    - Бросок по воротам с отвала.
    - Навесной бросок.
    - Бросок мяча переводом.
    - Бросок по воротам через блок.
  - Броски мяча по воротам из горизонтального положения тела в воде:
    - Бросок по воротам тычком в движении, с подниманием мяча над водой;
    - Бросок по воротам тычком в движении;
    - Бросок по воротам переводом в движении.
  - Броски мяча по воротам, которые применяет центральный нападающий:
    - Боковой бросок по воротам правой или левой рукой;
    - Задний бросок по воротам правой или левой рукой;
    - Бросок по воротам после разворота на 90-180 градусов в удобную и неудобную сторону;
    - Бросок по воротам со спины на месте и в движении.
  - Бросок по воротам при большом количестве сердечно-сосудистых сокращений сердца.
    - Бросок по воротам с небольшим, средним и большим преимуществом над защитником при выходе 1х1.
    - Бросок по воротам с небольшим преимуществом и с сопротивлением со стороны защитника.
    - Бросок по воротам с 5-ти метров со свободного броска. • Отработка броска с пенальти.
    - Блокирование броска по воротам.

- Блокирование части ворот при броске по воротам.
- Блокирование броска по воротам нападающего, который выполняет бросок по воротам после получения свободного на 5-ти метрах.
- Изменение положения тела игрока в воде и перемещение игрока с мячом в различных направлениях:
  - перемещение игрока с мячом из горизонтального положения на груди или на спине в вертикальное положение;
  - перемещение игрока с мячом из вертикального положения в горизонтальное положение на грудь или на спину;
  - перемещение игрока с мячом влево, вправо, вперёд или назад в горизонтальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом;
  - перемещение игрока с мячом влево, вправо, вперёд или назад в вертикальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом.
- Перемещение кролем на груди или тreadingом на спине с мячом в руке в горизонтальном положении (продвижение игрока при контратаке).
- Продвижение игрока к воротам в полувертикальном положении тела в воде, с мячом в руке.
- Использование ложной атаки против нападающего, владеющего мячом при контратаке соперников.

### Тактическая подготовка

#### *1. Индивидуальная тактическая подготовка.*

- Базовая позиция тела в воде при игре в защите и нападении.
- Перемещение тела в базовой позиции.
- Обучение игроков сохранять базовую позицию при игре в защите и нападении без мяча (горизонтальное или полувертикальное положение тела).
- Продолжить обучение игроков индивидуальной игре в нападении и защите при прессинге (1x1) и совмещении индивидуальной игры спортсменов с командной игрой в обороне и нападении. Начать специализацию игроков на позиции центрального защитника, центрального нападающего, подвижного нападающего.
- Индивидуальная тактика игры центрального защитника против центрального нападающего:
  - Оплывание центральным защитником центрального нападающего и выбор позиции спереди от центрального нападающего.
  - Выбор позиции спереди от центрального нападающего и перемещение по периметру спереди от центрального нападающего в зависимости от местонахождения мяча во внешней линии.
  - Освобождение центрального защитника от захвата его плавков центральным нападающим за счёт вращения центрального защитника вокруг оси на 360 градусов.



- Защита от различных типов бросков по воротам центрального нападающего.

- Отбор центральным защитником мяча у центрального нападающего за счёт удара по руке центрального нападающего, владеющего мячом, или толчка предплечья или локтя центрального нападающего, который захватил мяч.

- Индивидуальная тактика игры центрального нападающего против центрального защитника:

- Разворот игрока с мячом по часовой стрелке (в правую сторону) или против часовой стрелки (в левую сторону) с последующим броском по воротам;

- Выбор позиции центральным нападающим спереди от центрального защитника, если он первоначально проиграл позицию центральному защитнику;

- Сохранение центральным нападающим позиции спереди от центрального защитника на расстоянии 2-3-х метров от ворот соперников при игре против прессинга или различных видов зонной обороны.

### *2. Групповая тактическая подготовка.*

- Продолжение обучению игре в нападении и защите при контратаке. Поиск свободного игрока. Перемещение мяча по периметру. Сохранение мяча при контратаке.

- 1x0 с догоняющим игроком и без догоняющего игрока.

- 2x1 с догоняющим игроком и без догоняющего игрока.

- 3x2 с догоняющим игроком и без догоняющего игрока.

- 4x3 с догоняющим игроком и без догоняющего игрока.

- 5x4 без догоняющего игрока.

- 6x5 без догоняющего игрока.

### *3. Командная тактическая подготовка.*

- Игра в нападении в равных составах:

- Стационарное нападение через центрального нападающего;

- Подвижное нападение;

- Бросок по воротам с 5-ти метров со свободного броска;

- Комбинации в нападении в специальных ситуациях (после углового броска, после пропущенного гола, в начале периода или после тайм-аута).

- Игра в защите в равных составах:

- Прессинг в защите;

- Различные виды подстраховки, зонной обороны и зонной обороны «М»;

- Переход команды из прессинга в различные виды подстраховки, зонную оборону или зонную оборону «М»;

- Опека двумя защитниками самого опасного бьющего игрока соперников, который играет в задней линии;

- Ложная атака нападающего, владеющего мячом при подстраховке, зонной обороне или зонной обороне «М».

- Игра в нападении при численном преимуществе:

- Розыгрыш численного преимущества при системе нападения 4-2 или 3-

3;

- Перестроение игроков из системы нападения 4-2 в систему нападения 3-3 и обратно;

- Пас с точек на лишнем с качем или без кача с перестроением из системы нападения 4-2 в систему нападения 3-3, наигрывая при этом различные комбинации;

- Бросок по воротам с точек при лишнем с перестроением из системы нападения 4-2 в систему нападения 3-3, наигрывая при этом различные комбинации.

- Игра в нападении при численном меньшинстве:
  - Стационарная оборона при численном меньшинстве;
  - Различные виды подвижной обороны при численном меньшинстве;
  - Переход из стационарной обороны в подвижную оборону при численном меньшинстве;
  - Игра защитника при численном меньшинстве между двумя нападающими;
  - Ложная атака нападающего, владеющего мячом при численном меньшинстве.

#### Тренировка вратаря

- Базовая позиция вратаря: стационарное положение, повороты, перемещения в воротах, выпрыгивания из воды при этом кисти вратаря находятся под водой, около поверхности воды или над водой.

- Правильный выбор позиции в воротах при бросках по воротам с различных позиций; Позиция вратаря в воротах при отражении пенальти.

- Перемещение вратаря в воротах и отражение броска по воротам в темп после короткого, среднего или длинного паса.

- Отражение вратарём бросков по воротам с кача.

- Отражение вратарём различных бросков по воротам с различных дистанций (основной бросок, бросок от воды, задний бросок, боковой бросок, навесной бросок).

- Отражение различных бросков по воротам с места центрального нападающего. Остановка мяча двумя руками (бросок мяча в области головы).

- Остановка мяча одной рукой: кистью, локтевым суставом или предплечьем (бросок в угол ворот).

#### **4.4. Программный материал для практических занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

##### Общая физическая подготовка на суше

- Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов: для рук, для плечевого пояса, для туловища, для брюшного пресса и для ног.
- Упражнения с собственным весом.

- Парные и групповые упражнения: упражнения в парах, тройках и группах (стоя, сидя, лёжа). Прыжки. Упражнения с предметами.
- Упражнения с отягощениями: Гантели (1 – 5 кг), штанга (10 – 50 кг).
- Упражнения на снарядах: Гимнастическая стенка, брусья, перекладина.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Легкоатлетические упражнения. Велосипед.
- Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол.
- Упражнения на растягивание и расслабление.

### Специальная физическая подготовка на суше

Упражнения направленные на развитие подвижности суставов (плечевых, голеностопных).

Упражнения на развитие силы мышц рук – броски набивных мячей одной и двумя руками из различных положений (стоя, сидя, лёжа).

Упражнения для развития силы и точности бросков: броски ватерпольных мячей в цель (макет ватерпольных ворот, вертикальная стенка или деревянный щит) из положения стоя, сидя, лёжа с ближней, средней и дальней дистанции.

Упражнения для совершенствования ловли мяча: броски мяча в вертикальную стенку и ловля мяча после отскока от неё сильной и слабой рукой в положении стоя, сидя, лёжа.

Пас между двумя, тремя или четырьмя игроками с ловлей мяча сильной и слабой рукой в положении стоя, сидя, лёжа.

Упражнения с амортизаторами.

### Общая плавательная подготовка

Совершенствование спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди, дельфин, плавание на боку.

Плавание до 5000 м. Аэробное и анаэробное плавание.

Дистанционное плавание.

Дробное плавание. Фартлек.

Медленная и быстрая интервальная тренировка.

Повторная тренировка.

Спринтерская тренировка.

### Специальная подготовка в воде

- Плавание кролем на груди с поднятой головой.
- Плавание тредженом на груди.
- Плавание тредженом на спине.
- Переход из плавания кролем на груди с поднятой головой, в плавание кролем на спине или тредженом на спине.
- Плавание кролем на груди с мячом с поднятой головой (ведение мяча).

- Плавание с максимальной скоростью отрезка кролем на груди с поднятой головой с мячом и без мяча, остановка и повторный старт.
- Плавание на максимальной скорости кролем на груди с поднятой головой с мячом и без мяча с изменением направления движения на 90 и 180 градусов (зиг-заг).
- Переворот на 180 или 360 градусов с мячом или без мяча при плавании кролем на груди или кролем на спине.
- Плавание с максимальной скоростью кролем на груди с поднятой головой, остановка, выпрыгивание из воды и повторный старт.
- Старт в разных направлениях с мячом и без мяча.
- Плавание при помощи попеременных движений ногами брассом.
- Плавание при помощи одновременных движений ногами брассом.
- Плавание баттерфляем в полувертикальной позиции с одновременными движениями ногами брассом.
- Изменение положения тела игрока в воде и перемещение игрока без мяча в различных направлениях:
  - перемещение игрока без мяча из горизонтального положения на груди или на спине в вертикальное положение;
  - перемещение игрока без мяча из вертикального положения в горизонтальное положение на грудь или на спину;
  - перемещение игрока без мяча влево, вправо, вперёд или назад в горизонтальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом;
  - перемещение игрока без мяча влево, вправо, вперёд или назад в вертикальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом.
- Выпрыгивание из воды.
- Выпрыгивание из воды в различных направлениях (по направлению к мячу).
- Выпрыгивание из воды:
  - для фола нападающего, владеющего мячом во внешней линии;
  - для атаки и отбора мяча у нападающего, владеющего мячом во внешней линии;
  - для перехвата паса между двумя нападающими, играющими во внешней линии, или нападающим, который играет во внешней линии, и центральным нападающим.
- Хождение в воде в вертикальной позиции с одновременными или попеременными движениями ногами брассом.
- Тренировка в воде с тяжёлыми мячами и специальной резиной для развития специальных физических качеств и технических приемов.

### Техническая подготовка

- Пас:
  - Кистевой пас партнёру (короткий и длинный).
  - Пас партнёру на высоком жиме.
  - Длинный пас партнёру.
  - Сильный пас партнёру.
  - Пас партнёру тычком.
  - Пас партнёру после выполнения кача.
  - Пас партнёру на высоком жиме.
- Перемещение с мячом с качем вправо, влево, вперёд или назад с подниманием на высокий жим и последующим пасом партнёру.
  - Отработка кача на месте и в движении.
  - Блокирование паса.
  - Перемещение в воде с целью перекрытия линии паса.
  - Ловля мяча:
    - Техника приёма высоко летящего мяча;
    - Техника приёма низкого летящего мяча;
    - Техника приёма мяча с удобной и неудобной стороны.
  - Броски мяча по воротам из вертикального положения тела в воде:
    - Основной бросок по воротам.
    - Основной бросок по воротам с качем.
    - Основной бросок по воротам в темп, без кача.
    - Основной бросок по воротам после перемещения в вертикальном положении на высоком жиме.
      - Бросок по воротам с отвала.
      - Навесной бросок.
      - Бросок мяча переводом.
      - Бросок по воротам через блок.
  - Броски мяча по воротам из горизонтального положения тела в воде:
    - Бросок по воротам тычком в движении, с подниманием мяча над водой;
    - Бросок по воротам тычком в движении;
    - Бросок по воротам переводом в движении.
  - Броски мяча по воротам, которые применяет центральный нападающий:
    - Боковой бросок по воротам правой или левой рукой;
    - Задний бросок по воротам правой или левой рукой;
    - Бросок по воротам после разворота на 90-180 градусов в удобную и неудобную сторону;
    - Бросок по воротам со спины на месте и в движении.
  - Бросок по воротам при большом количестве сердечно-сосудистых сокращений сердца.

- Бросок по воротам с небольшим, средним и большим преимуществом над защитником при выходе 1х1.
- Бросок по воротам с небольшим преимуществом и с сопротивлением со стороны защитника.
  - Бросок по воротам с 5-ти метров со свободного броска.
  - Отработка броска с пенальти.
  - Блокирование броска по воротам.
  - Блокирование части ворот при броске по воротам.
  - Блокирование броска по воротам нападающего, который выполняет бросок по воротам после получения свободного на 5-ти метрах.
  - Изменение положения тела игрока в воде и перемещение игрока с мячом в различных направлениях:
    - перемещение игрока с мячом из горизонтального положения на груди или на спине в вертикальное положение;
    - перемещение игрока с мячом из вертикального положения в горизонтальное положение на грудь или на спину;
    - перемещение игрока с мячом влево, вправо, вперёд или назад в горизонтальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом;
    - перемещение игрока с мячом влево, вправо, вперёд или назад в вертикальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом.
  - Перемещение кролем на груди или тreadingом на спине с мячом в руке в горизонтальном положении (продвижение игрока при контратаке).
  - Перемещение игрока к воротам в полувертикальном положении тела в воде, с мячом в руке.
  - Перемещение в вертикальном положении с мячом в руке с качем вперёд или вперёд по диагонали влево или вправо.
  - Использование ложной атаки против нападающего, владеющего мячом при контратаке соперников.

### Тактическая подготовка

#### 1. Индивидуальная тактическая подготовка.

- Отрабатывать специфические индивидуальные действия в защите и нападении в соответствии с игровой специализацией ватерполистов (подвижный нападающий, центральный нападающий, центральный защитник).
- Отрабатывать индивидуальную игру в атаке подвижных нападающих (выигрыш позиции за счёт движения вперёд или отвала, сохранение выигранной позиции в движении, получение свободного броска на 5-ти метрах и бросок по воротам с 5-ти метров, выход под ворота вторым центральным нападающим).
- Индивидуальная тактика игры центрального защитника против центрального нападающего:

- Оплывание центральным защитником центрального нападающего и выбор позиции спереди от центрального нападающего.

- Выбор позиции спереди от центрального нападающего и перемещение по периметру спереди от центрального нападающего в зависимости от местонахождения мяча во внешней линии.

- Выбор позиции сзади от центрального нападающего при зонной обороне, вытеснение центрального нападающего вперёд и перемещение в правую сторону или левую сторону от центрального нападающего, в зависимости от местонахождения мяча.

- Освобождение центрального защитника от захвата его плавков центральным нападающим за счёт вращения центрального защитника вокруг оси на 360 градусов.

- Защита от различных типов бросков по воротам центрального нападающего.

- Отбор центральным защитником мяча у центрального нападающего за счёт удара по руке центрального нападающего, владеющего мячом, или толчка предплечья или локтя центрального нападающего, который захватил мяч.

• Индивидуальная тактика игры центрального нападающего против центрального защитника:

- Разворот игрока с мячом по часовой стрелке (в правую сторону) или против часовой стрелки (в левую сторону) с последующим броском по воротам;

- Выбор позиции центральным нападающим спереди от центрального защитника, если он первоначально проиграл позицию центральному защитнику;

- Сохранение центральным нападающим позиции спереди от центрального защитника на расстоянии 2-3-х метров от ворот соперников при игре против прессинга или различных видов зонной обороны.

### 2. Групповая тактическая подготовка.

• Продолжение обучению игре в нападении и защите при контратаке.

- 1х0 с догоняющим игроком и без догоняющего игрока.

- 2х1 с догоняющим игроком и без догоняющего игрока.

- 3х2 с догоняющим игроком и без догоняющего игрока.

- 4х3 с догоняющим игроком и без догоняющего игрока.

- 5х4 с догоняющим игроком и без догоняющего игрока.

- 6х5 с догоняющим игроком и без догоняющего игрока.

• Действия ватерполистов в защите и нападении в игровых ситуациях 3х2, 3х3, 4х3 и 4х4.

### 3. Командная тактическая подготовка.

• Развивать у ватерполистов тактическое мышление, обучать игроков быстрому принятию правильных тактических решений при повышенном сопротивлении со стороны защитников.

• Обучить игроков изменять динамику игры, приспосабливаться к тактическим схемам противника и противодействовать им в течение игры, в зависимости от возникшей на поле игровой ситуации.

- Обучить игроков чётко определять, какую тактику применяет команда во время игры и, какая роль игрока на поле, а также его партнёров по команде. Игроки должны уметь правильно выполнять принятый на игру план.
- Игра в нападении в равных составах:
  - Стационарное нападение через центрального нападающего;
  - Вынос паса центральному нападающему с внешней линии при различных видах обороны соперников;
  - Подвижное нападение;
  - Бросок по воротам с 5-ти метров со свободного броска;
  - Комбинации в нападении в специальных ситуациях (после углового броска, после пропущенного гола, в начале периода или после тайм-аута).
- Игра в защите в равных составах:
  - Прессинг в защите.
  - Различные виды подстраховки, зонной обороны и зонной обороны «М».
  - Переход команды из прессинга в различные виды подстраховки, зонную оборону или зонную оборону «М».
  - Переход команды из различных видов подстраховки, зонной обороны или зонной обороны «М» в прессинг.
  - Опека двумя защитниками самого опасного бьющего игрока соперников, который играет во внешней линии.
  - Наиграть движение нападающего, которого опекает центральный нападающий соперников, на 2 метра в конце времени владения мячом.
  - Наиграть во время нападения выход центрального защитника на столба с центральным нападающим соперников.
  - При игре в обороне использовать любые ошибки команды соперников при игре в нападении для организации результативной контратаки своей команды.
  - Ложная атака нападающего, владеющего мячом при подстраховке, зонной обороне или зонной обороне «М».
- Игра в нападении при численном преимуществе:
  - Розыгрыш численного преимущества при системе нападения 4-2 или 3-3;
  - Перестроение игроков из системы нападения 4-2 в систему нападения 3-3 и обратно;
  - Пас с точек на лишнем с качем или без кача с перестроением из системы нападения 4-2 в систему нападения 3-3, наигрывая при этом различные комбинации.
  - Бросок по воротам с точек при лишнем с перестроением из системы нападения 4-2 в систему нападения 3-3, наигрывая при этом различные комбинации.
- Игра в нападении при численном меньшинстве:
  - Стационарная оборона при численном меньшинстве;
  - Различные виды подвижной обороны при численном меньшинстве;



- Переход из стационарной обороны в подвижную оборону при численном меньшинстве;
- Игра защитника при численном меньшинстве между двумя нападающими;
- Ложная атака нападающего, владеющего мячом при численном меньшинстве.

### Тренировка вратаря.

- Базовая позиция вратаря: стационарное положение, повороты, перемещения в воротах, выпрыгивания из воды при этом кисти вратаря находятся под водой, около поверхности воды или над водой.
- Правильный выбор позиции в воротах при бросках по воротам с различных позиций.
- Короткие, средние и длинные перемещения вратаря в воротах.
- Комплекс разнообразных действий вратаря в воротах (повороты на 45-180 градусов, короткие, средние и длинные перемещения и выпрыгивания вверх или в стороны одной или двумя руками).
- Перемещение вратаря в воротах и отражение броска по воротам в темп после короткого, среднего или длинного паса. Отражение вратарём бросков по воротам с кача.
- Отражение вратарём различных бросков по воротам с различных дистанций (основной бросок, бросок от воды, задний бросок, боковой бросок, навесной бросок).
- Отражение различных бросков по воротам с места центрального нападающего.
- Позиция и действия вратаря при отражении пенальти:
  - выпрыгивание максимально вперёд и перекрытие нижних углов ворот;
  - выпрыгивание максимально вперёд и перекрытие верхних углов ворот;
  - выпрыгивание двумя руками в определённую точку ворот.

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

С учетом специфики вида спорта «водное поло» определяются следующие особенности осуществления спортивной подготовки:

1. Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.
2. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
3. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "водное поло" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "водное поло" не ниже уровня

всероссийских спортивных соревнований.

4. 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».

5. Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки, увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок.

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

Материально-технические условия реализации Программы (указаны с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки).

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

- наличие бассейна (25 м или 50 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 9 с учетом приложения № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 10 с учетом приложения № 11 к ФССП);

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.

Таблица 9

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Ворота для водного поло	штук	2
3.	Ворота для водного поло (юношеские)	штук	2
4.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	1
5.	Доска для плавания	штук	15
6.	Доска тактическая (макет игрового поля)	штук	2
7.	Конус - указатель для разметки зон игрового поля	штук	18
8.	Ласты	пар	15
9.	Лопатки для плавания	пар	15
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч ватерпольный утяжеленный (женский)	штук	3
12.	Мяч ватерпольный утяжеленный (мужской)	штук	3
13.	Мяч гандбольный	штук	1
14.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 1 кг)	штук	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 2 кг)	штук	2
16.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 3 кг)	штук	2
17.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 5 кг)	штук	1
18.	Мяч соревновательный для водного поло (юношеский)	штук	10
19.	Мяч соревновательный для водного поло (женский)	штук	10
20.	Мяч соревновательный для водного поло (мужской)	штук	10
21.	Мяч тренировочный для водного поло (женский)	штук	15
22.	Мяч тренировочный для водного поло (мужской)	штук	15
23.	Мяч тренировочный для водного поло (юношеский)	штук	15
24.	Мяч футбольный	штук	2
25.	Перекладина гимнастическая	штук	2
26.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	15
27.	Пояс для плавания с сопротивлением воды	штук	15
28.	Пояс утяжелительный	штук	5
29.	Разметка поля (дорожки)	комплект	1
30.	Резиновый амортизатор для воды	штук	5
31.	Резиновый амортизатор для суши	штук	15
32.	Свисток судейский	штук	4
33.	Секундомер электронный	штук	4
34.	Секундомер электронный стационарный (30 с)	штук	4
35.	Сетка для ворот	штук	4

36.	Сетка для мячей (стационарная)	штук	2
37.	Сетка заградительная	штук	4
38.	Скамейка гимнастическая	штук	2
39.	Сумка для мячей	штук	2
40.	Табло электронное (основное)	штук	1
41.	Тележка для мячей	штук	2
42.	Щит (макет ворот)	штук	2



## 6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Тренеры-преподаватели, осуществляющие спортивную подготовку в Организации, соответствуют требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

## 7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Список литературы:

1. Абдукадырова Ж.Р. Модельные характеристики общей и специальной работоспособности ватерполистов высокого класса / Ж.Р. Абдукадырова. – АлмаАта.: Сб. науч. Ст, 1988.
2. Амалин М.В. Методика оценки соревновательной деятельности в спортивных играх/ М.В. Амалин, О.С. Шилов. – М.: Теория и практика физической культуры №9, 1980.
3. Асович И.М. Исследование скоростно-силовых качеств у подростков и юношей в связи с особенностями их игровой деятельности / И.М. Асович. - М.: Автореф. дис.канд. пед. наук, 1968.
4. Богданов Б.И. Водное поло / Б.И. Богданов. – Севастополь.: Черноморский флот, 1961.
5. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж.Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др. – М.: Академия, 2003.
6. Володин М.Е. Играю в водное поло / М.Е. Володин. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
7. Гильд А.П. Тренировка ватерполиста / А.П. Гильд, Б.А. Гойхман, Ф.М. Талышев. –М.: Физкультура и спорт, 1966.
8. Гришин Б.А. Ватерполист над водой: тренировка высокого выпрыгивания из воды /Б.А. Гришин. – М.: Спорт. игры, 1980.
9. Гордон С.М. Основы управления тренировкой спортсмена: Метод. разработка для слушателей высш. школы тренеров и фак. Усовершенствования / С.М. Гордон. – М.:ГЦОЛИФК, 1981.
10. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС.

1981.

11. Дзюба О.Г. Регистрация и оценка эффективности технико-тактических действий в соревнованиях по водному поло. Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: Материалы 3 научной сессии АФВиС Республики Беларусь / О.Г. Дзюба, В.И. Зернов. – Минск.: 1998.

12. Дулинц В.В. Водное поло: пособие для инструкторов, команд и игроков II-III разрядов / В.В. Дулинц. – М.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1961.

13. Зверев А.С. Водное поло (наглядное пособие) / А.С. Зверев. – Киев.: Высшая школа, 1994.

14. Земцов И.Ф. Комплексная оценка специальной подготовленности ватерполистов высокой квалификации в процессе поэтапного педагогического контроля: автореф. дис. канд. пед. наук. / И.Ф. Земцов. – Киев.: 1988.

15. Земцов И.Ф. Индивидуальная ориентация в системе многолетней подготовки ватерполистов. Отбор и многолетнее планирование в спорте: Тез. докл. респ. науч.- практ. конф. / И.Ф. Земцов, П.В. Сахновский, А.А. Кубилос. – Ивано-Франковск, 1986.

16. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва, «Водное поло – Программа». – М.: 2005.

17. Шагаев Э.М. Методика совершенствования временных характеристик техникотактических действий у юных ватерполистов: автореф. дис... канд. пед. наук / Э.М.Шагаев. – Ташкент.: 1990.

18. Штеллер И.П. Водное поло / И.П. Штеллер. – М.: Физкультура и спорт, 1991.

### Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. Федерация водного поло России (<https://www.waterpolo.ru./>)

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «водное поло»

**Примерный 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	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	спортивного мастерства	спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	16-18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12-25	12-20	12-20	12-18	6-15	4-12
1.	Общая физическая подготовка	110	124	104	126-130	134	156
2.	Специальная физическая подготовка	37	62	112	92-116	146	170
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	16	42-62	52	104
4.	Техническая подготовка	33	52	156	326-346	384	398
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50	60	108	216-242	264	336
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	12-18	18	22
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	8	12	18-22	42	62
Общее количество часов в год		234	312	520	832-936	1040	1248



Приложение № 2  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «водное поло»

**Примерный календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Проориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие	В течение

	(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)	мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «водное поло»

**Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>2</sup>		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить а онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»;	Ответственный за антидопинговое обеспечение в	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

<sup>2</sup> Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

		«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	регионе РУСАДА		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить а онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Приложение № 4  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «водное поло»

**Примерный учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

	обучающихся			жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной

мастерства	и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта			России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современныетенденциисовершенствованиясистемыспортивнойтренировки.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	≈200	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.
	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈600</b>		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	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	Современныетенденциисовершенствованияисистемыспортивнойтренировки.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		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



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908511

Владелец Дмитриев Константин Владимирович

Действителен с 16.10.2024 по 16.10.2025