МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА

РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Общественное объединение  
«БЕЛОРУССКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ВОДНОГО ПОЛО»

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
| Общественное объединение  «Белорусская федерация  водного поло»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 №\_\_\_\_ | Приказ Министерства спорта и туризма  Республики Беларусь  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 №\_\_\_\_ |

Учебная программа  
по ВОДНОМУ ПОЛО

Минск 2022

Программа подготовлена: Дзюба Олег Григорьевич — доцент, заслуженный тренер РБ.

Рецензенты: Бондаревич В.Н. — Заслуженный тренер РБ;

Ковель С.Г. — кандидат педагогических наук, доцент.

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| Введение | 4 |
| **1 НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ** | 6 |
| **1.1 ОРГАНИЗАЦИОННО–МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ** | 6 |
| 1.1.1 Этапы многолетней спортивной подготовки | 6 |
| 1.1.2 Особенности реализации основ многолетней спортивной тренировки в практике подготовки спортсменов в водном поло | 8 |
| 1.1.3 Организация и режим работы спортивных школ и наполняемость учебных групп | 9 |
| 1.1.4 Возрастные особенности развития организма детей и подростков | 16 |
| **2 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** | 21 |
| 2.1 Годичные планы подготовки в группах начальной подготовки | 21 |
| 2.2 Теоретическая подготовка | 26 |
| 2.3 Практическая подготовка | 27 |
| **3 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В УЧЕБНО–ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАX** | 36 |
| 3.1 Требования к отбору и комплектованию | 36 |
| 3.2 Годичные планы подготовки в учебно-тренировочных группах | 37 |
| 3.3 Учебный план | 39 |
| 3.4 Теоретическая подготовка | 44 |
| 3.5 Практическая подготовка | 46 |
| 3.6 Планирование занятий | 67 |
| 3.7 Примерные схемы тренировочных заданий в учебно-тренировочных группах | 75 |
| **4 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО**  **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ** | 100 |
| 4.1 Требования к отбору и комплектованию | 100 |
| 4.2 Годичные планы подготовки в группах спортивного совершенствования | 101 |
| 4.3 Учебный план | 102 |
| 4.4 Теоретическая подготовка | 107 |
| 4.5 Практическая подготовка | 107 |
| 4.6 Планирование занятий | 112 |
| 4.7 Примерные схемы тренировочных заданий в группах спортивного совершенствования | 115 |
| **5 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** | 121 |
| 5.1 Требования к отбору и комплектованию | 121 |
| 5.2 Годичные планы подготовки в группах высшего спортивного мастерства | 121 |
| 5.3 Учебный план | 122 |
| 5.4 Теоретическая подготовка | 125 |
| 5.5 Практическая подготовка | 125 |
| 5.6 Планирование занятий | 130 |
| 5.7 Примерные схемы тренировочных заданий в группах высшего спортивного мастерства | 133 |
| **6 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА** | 134 |
| **7МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, АНТИДОПИНГОВОЕ**  **ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ** | 140 |
| 7.1 Контроль уровня физической подготовленности ватерполистов  7.2Научно-методическое обеспечение | 140  152 |
| 7.3 Медико-биологический контроль | 158 |
| 7.4 Педагогический и врачебный контроль | 161 |
| 7.5 Восстановительные и профилактические мероприятия | 164 |
| 7.6 Антидопинговые мероприятия | 167 |
| **8 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА** | 168 |
| **9 ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА** | 169 |
| **10** **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОДНОМУ ПОЛО** | 170 |
| **11 ДОКУМЕНТАЦИЯ** | 173 |
| **12 НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АКТЫ** | 174 |
| **13 РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА** | 176 |

**ВВЕДЕНИЕ**

# Настоящая учебная программа по водному поло для специализированных учебно-спортивных учреждений, средних школ – училищ олимпийского резерва (далее Программа) разработана на основе Положения о стандарте спортивной подготовки, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 года № 70. Программа согласуется с нормативно-правовыми актами Министерства здравоохранения Республики Беларусь, Министерства образования Республики Беларусь, Министерства обороны Республики Беларусь и Министерства спорта и туризма Республики Беларусь.

# Программа охватывает комплекс параметров подготовки юных спортсменов на весь многолетний период обучения – от начального обучения до спортивного совершенствования. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

# Программа является нормативным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного процесса в специализированных учебно-спортивных учреждениях, средних школах – училищах олимпийского резерва, планирование спортивной подготовки и контроль уровня подготовленности спортсменов-учащихся, организацию участия в спортивных соревнованиях, материально-техническое, медицинское, научно-методическое обеспечение, а также антидопинговые мероприятия.

# Она разработана как с учетом общих требований, предъявляемых к учебно-тренировочному процессу во всех видах спорта, так и с учетом специальных требований, обусловленных особенностями отдельного вида спорта (в данном случае водного поло).

# Программа служит основным документом, предусматривающим эффективное построение многолетней подготовки – от начального обучения до высшего спортивного мастерства в водном поло.

# Главная задача спортивных учреждений заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Современная подготовка спортивных резервов осуществляется на основе следующих основных методических положений:

— реализация государственных программ развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь по подготовке спортивного резерва, подготовке стажерского и резервного составов национальной команды Республики Беларусь по водному поло;

— развитие материально-технической базы специализированного учебно–спортивного учреждения для обеспечения его деятельности по организации подготовки спортивного резерва;

— отбор перспективных в спорте высших достижений учащихся и передача в другие специализированные учебно-спортивные учреждения и училища олимпийского резерва, ведущие подготовку в национальную и сборную команды Республики Беларусь по водному поло;

— физическая подготовка, укрепление здоровья учащихся через занятия физическими упражнениями и водным поло, повышение уровня их общей культуры, двигательной активности, доли физических нагрузок при увеличении умственной и психологической нагрузки;

— популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

В этой связи современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки спортсменов, отбора одаренных юношей и девушек, способных пополнять ряды ведущих спортсменов страны, поиска все более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы.

Программой определены этапы многолетней подготовки ватерполистов, структура и основные положения работы специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва, содержание занятий по годам и учебным группам, а также соответствующие контрольные нормативы.

Настоящая Программа является основным документом, определяющим содержание и направленность учебно-тренировочного процесса по водному поло в специализированных учебно-спортивных учреждениях и училищах олимпийского резерва Республики Беларусь независимо от их ведомственной подчиненности.

В исключительных случаях, в зависимости от конкретных условий работы, специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (климатические условия, состояние материально–технической базы и др.), дирекция и педагогический совет могут внести частичные изменения в содержание Программы с согласия Учредителя, сохраняя при этом ее основную направленность.

# 1.НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

# 1.1.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

# Многолетний опыт работы специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва свидетельствует о том, что при четкой организации учебно-тренировочного процесса и высоком качестве педагогической деятельности тренерско-преподавательского состава они являются отличными базами привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания высококвалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов физической культуры общеобразовательных школ.

# Специализированные учебно-спортивные учреждения и училища олимпийского резерва в соответствии с возложенными на них задачами:

# — реализуют государственные программы развития физической культуры и спорта по подготовке спортивного резерва и мероприятия по их выполнению;

# — обеспечивают организацию и проведение учебно-тренировочного процесса и осуществляют анализ его результатов, динамики роста индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся, уровня освоения техники водного поло;

# — принимают участие в областных, республиканских и международных спортивных мероприятиях согласно календарному плану учреждения, утвержденному в установленном порядке;

# — разрабатывают и утверждают учебные планы, реализуют программы подготовки учащихся на всех этапах обучения для специализированных учебно-спортивных учреждений и осуществляют контроль за их выполнением;

# — осуществляют совместно с заинтересованными организациями научно–методическое и медицинское обеспечение отбора и подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса.

# Этапы многолетней спортивной подготовки

# Основным показателем работы спортивных учреждений по водному поло является стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов-учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовленности, вклад в подготовку молодежных и юниорских сборных команд Республики Беларусь, команд высших разрядов, результаты участия в спортивных соревнованиях.

# В программе определены этапы многолетней подготовки спортсменов в водном поло, структура и основные положения работы специализированных учебно-спортивных учреждений, содержание занятий по группам и годам подготовки, а также соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки, откорректированные с учетом изменения возраста начала занятий водным поло, предусмотренных Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16 января 2017 г. № 2/6 (ред. от 13.05.2019) «Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятия видами спорта».

# Эффективная работа по подготовке спортсменов невозможна без учета и строго соблюдения специфических закономерностей спортивной тренировки:

# направленности на максимально возможные достижения;

# углубленной специализация и индивидуализации в избранном виде спорта;

# единства общей и специальной подготовки;

# непрерывности тренировочного процесса;

# единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

# волнообразности и вариативности динамики нагрузок;

# цикличности тренировочного процесса.

# Представленная программа, согласно Постановлению Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. N 70 «Об утверждении положения о стандарте спортивной подготовки» включает в себя следующие структурные части: введение, нормативно-методическую часть; заключительные положения.

# Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивных резервов включает в себя три этапа многолетней подготовки:

# 1–й этап — отбора и начальной подготовки:

# Задачи этапа:

# — выявление задатков и способностей у детей;

# — укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию;

# — разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества;

# — обучение основам техники водного поло, воспитание дисциплины, организованности, устойчивого интереса к многолетним занятиям водным поло;

# — навыки гигиены и самоконтроля.

# 2–й этап — специализированной подготовки:

# Этап имеет два периода — начальной и углубленной специализации.

# Задачи периода начальной специализации:

# — всесторонняя физическая подготовка;

# — развитие специальных физических качеств, овладение техникой водного поло;

# — развитие волевых качеств — смелости, решительности, упорства.

# Задачи периода углубленной специализированной подготовки:

# — развитие специальных физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности;

# — совершенствование двигательных навыков и техники водного поло.

# 3–й этап — достижение высшего спортивного мастерства:

# Задачи этапа:

# — укрепление здоровья и функционального состояния на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности;

# — достижение стабильности спортивных результатов;

# — овладение знаниями и умением управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле, в том числе при подведении к ответственным соревнованиям.

# 1.1.2 Особенности реализации основ многолетней спортивной тренировки в практике подготовки спортсменов в водном поло

# В группы начальной подготовки, из числа желающих заниматься водным поло, отбираются мальчики и девочки, не имеющие отклонений в состоянии здоровья. Минимальный возраст зачисления в учебные группы 8 лет.

# Учебно-тренировочные группы комплектуются из числа занимающихся, прошедших обучение в группах начальной подготовки не менее двух лет.

# Зачисление спортсменов–учащихся из других специализированных учебно-спортивных учреждений на очередной год и этап подготовки (учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) производится при условии улучшения ими результатов выступления в официальных соревнованиях, контрольных упражнениях и тестах по общей и специальной физической подготовке, а также при выполнении спортивного разряда для данного этапа подготовки.

# Минимальная наполняемость групп регламентируется нормативными правовыми актами, утвержденными Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

# Учащиеся, не выполнившие контрольные нормативы, могут остаться на повторный год обучения (не более одного раза на каждом этапе).

Зачисление спортсменов-учащихся специализированных учебно-спортивных учреждений на очередной год обучения и этап подготовки (учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) производится при улучшении ими результатов выступлений в спортивных соревнованиях, повышении уровня специальной физической подготовленности, технической подготовленности и выполнении требований к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки.

**1.1.3 Организация и режим работы спортивных школ**

**и наполняемость учебных групп**

Спортивные учреждения независимо от ведомственной подчиненности являются учреждениями отрасли физической культуры и спорта, входят в национальную систему детских и молодежных специализированных учебно-спортивных заведений и обладают правом юридического лица.Учреждения комплектуются детьми и подростками, не имеющими отклонений в состоянии здоровья и противопоказаний для занятий спортом, выполнившими учебные программы по видам спорта, требования этапов подготовки и имеющими допуск врача к выполнению режимов работы после прохождения медицинского осмотра. Детям представляются равные условия для поступления и обучения, а имеющим перспективу для спорта высших достижений – необходимые условия для их спортивного совершенствования.

Учебно-тренировочные занятия по водному поло предусматривают многолетнюю подготовку спортсменов-учащихся по этапам. В спортивных учреждениях по водному поло выделяется этапы: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования и высшего мастерства. Соотношение количества группначальнойподготовкик учебно-тренировочным, при комплектовании за счет бюджетных средств должно быть не менее 2:1.

Прием в специализированное учебно-спортивное учреждение осуществляется на конкурсной основе из числа лиц, не имеющих медицинских противопоказаний к занятию избранным видом спорт, установленных согласно [приложению](consultantplus://offline/ref=D1D02AEA3BEDD9DE35DCA0F0086B9711D956B6561D74FA1578193313580355BB193053C8AE733A126A2681A523s8NFM) к постановлению Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 30 июня 2014 г. N 49 "Об установлении перечня медицинских противопоказаний к занятию видами спорта и признании утратившим силу постановления Министерства здравоохраненияРеспубликиБеларусьот 27 мая 2011 г. N 47" (Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 18.09.2014, 8/29090).

Прием в специализированное учебно-спортивное учреждение на конкурсной основе осуществляется из числа лиц, наиболее способных с учетом возрастных особенностей к освоению учебных программ по избранному виду спорта.

Специализированным учебно-спортивным учреждением рассматриваются все кандидатуры, желающие участвовать в конкурсном отборе на спортивную подготовку в специализированном учебно-спортивном учреждении.

Прием в специализированное учебно-спортивное учреждение осуществляется по заявлению, подаваемому на имя руководителя специализированного учебно-спортивного учреждения. При подаче заявления предъявляется [документ](consultantplus://offline/ref=D1D02AEA3BEDD9DE35DCA0F0086B9711D956B6561D74FD117A1F3113580355BB193053C8AE733A126A2681A522s8N9M), удостоверяющий личность, и представляется медицинская [справка](consultantplus://offline/ref=D1D02AEA3BEDD9DE35DCA0F0086B9711D956B6561D74FD1573193113580355BB193053C8AE733A126A2681A42Bs8N7M) о состоянии здоровья. От имени лица,недостигшего16 лет, заявление о приеме в специализированное учебно-спортивное учреждение может быть подано его законным представителем.

Перевод спортсмена-учащегося по этапам (годам) спортивной подготовки осуществляется по результатам сдачи контрольных нормативов по виду спорта для соответствующего этапа спортивной подготовки, участия в спортивных соревнованиях.

Наэтапахначальнойспортивнойподготовкиспортсмены-учащиеся переводятся после выполнения ими контрольных нормативов по разделам подготовки.

На учебно-тренировочный этап спортивной подготовки переводятся спортсмены-учащиеся, прошедшие, как правило, спортивную подготовку в группе начальной подготовки при выполнении ими контрольных нормативов по соответствию уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Перевод спортсменов-учащихся по годам учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов.

На этап спортивного совершенствования переводятся   
спортсмены-учащиеся, выполнившие контрольные нормативы по виду спорта, а также нормы и требования, выполнение которых в соответствии с Единой спортивной [классификацией](consultantplus://offline/ref=D1D02AEA3BEDD9DE35DCA0F0086B9711D956B6561D74FA1A731D3313580355BB193053C8AE733A126A2681A520s8NEM) Республики Беларусь необходимо для присвоения в год перевода или год, предшествующий переводу.

Перевод спортсменов-учащихся по годам спортивной подготовки на этапе спортивного совершенствования осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов.

На этап высшего спортивного мастерства переводятся перспективные спортсмены-учащиеся, способные достичь высоких результатов в спорте, выполнившие контрольно-переводные нормативы по виду спорта предыдущих этапов спортивной подготовки, а также нормы и требования, выполнение которых в соответствии с Единой спортивной [классификацией](consultantplus://offline/ref=D1D02AEA3BEDD9DE35DCA0F0086B9711D956B6561D74FA1A731D3313580355BB193053C8AE733A126A2681A520s8NEM) Республики Беларусь необходимо для присвоения в год перевода или год, предшествующий переводу.

Перевод спортсмена-учащегося на спортивную подготовку из одного специализированного учебно-спортивного учреждения в другое может осуществляться по инициативе спортсмена-учащегося или специализированного учебно-спортивного учреждения, в которое осуществляется перевод.

Перевод спортсмена-учащегося в другое специализированное   
учебно-спортивное учреждение по инициативе этого учреждения осуществляется в целях повышения спортивного мастерства   
спортсмена-учащегося в высшем звене спортивной подготовки при наличии его согласия.

Спортсмен-учащийся, желающий перевестись в другое специализированное учебно-спортивное учреждение, подает заявление на имя руководителя специализированного учебно-спортивного учреждения, в котором осуществляется его спортивная подготовка.

От имени спортсмена-учащегося, не достигшего 16 лет, заявление подается его законным представителем.

Специализированное учебно-спортивное учреждение не вправе препятствовать переводу спортсмена-учащегося, изъявившего желание перейти на спортивную подготовку в другое специализированное учебно-спортивное учреждение.

Спортсмен-учащийся, прошедший спортивную подготовку в специализированном учебно-спортивном учреждении не менее двух лет и переведенный для повышения спортивного мастерства в высшее звено подготовки, становится спортсменом-воспитанником данного учреждения.

Учебный год в спортивной школе начинается 1 сентября. Учебная работа проводится в соответствии с настоящей программой. Учебный план рассчитывается на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период и тренировок по индивидуальным заданиям.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам с учащимися групп спортивного совершенствования, или наиболее одаренными учащимися учебно-тренировочных групп, медико-восстановительные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочные занятия в спортивных учреждениях различаются по направленности. В практических занятиях выделяют однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, экзамены. В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности спортсменов в ватерполистов. Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов спортивной тренировки (технической, тактической, общей или специальной физической подготовке). Комбинированные включают материал двух-трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки ватерполистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментом игры, двусторонней игры в водное поло, игровых тренировок.

Учебно-тренировочные занятия различаются также по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах в зависимости от поставленных задач.

Теоретические занятия проводятся в виде лекций, семинаров, бесед и экзаменов (зачетов). Кроме того, теоретической подготовке уделяется внимание и на практических занятиях, где спортсменам-учащимся помогают осмыслить технологические установки тренеров по решению задач тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в водном поло.

Для более быстрого и качественного усвоения материала спортсменами-учащимися используются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке. По общей и специальной физической подготовке – упражнения для развития силы мышц рук, туловища, ног, упражнения для развития прыгучести. По технической подготовке – выполнение технических приемов игры. По тактической подготовке – изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактических взаимодействий игроков разных игровых функций. Для каждого спортсмена-учащегося составляется конкретный индивидуальный план, он ведет дневник, в котором фиксирует содержание проделанной работы и другие вопросы по заданию тренера и самостоятельно.

Продолжительность одного учебного часа – 45 минут. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов, в учебно-тренировочных группах – 3-х и спортивного совершенствования – 4-х часов.

Учебно-спортивное учреждение совместно с учреждениями, обеспечивающими общее среднее образование, может создавать специализированные по спорту классы в порядке, установленном законодательством.

Согласно положению о спортивных учреждениях (Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 30декабря 2019г. N 48 «Об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта) структура учебных групп представлены в таблице 1,2.   
 В соответствии с приложением к постановлению Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь «О внесении изменения в постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь» от 16 января 2017 г. № 2/6 «Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятия видами спорта» в группах начальной подготовки занимаются дети с 8 летнего возраста, допущенные к учебно-тренировочным занятиям врачом. Учебно-тренировочные группы формируются из числа спортсменов-учащихся, прошедших обучение в группах начальной подготовки.

Количество учащихся в группах в зависимости от возможностей специализированного учебно-спортивного учреждения в пределах правил техники безопасности может быть увеличено на 1-3 человека в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах, на 1-2 – в группах спортивного совершенствования и на 1 – в группах высшего спортивного мастерства.

Таблица 1 — Режим учебно-тренировочной работы учебных групп

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебная группа | Режим работы тренера–преподавателя, часов в неделю\* | Годовая педагогическая нагрузка, часов за 46 недель\* | Педагогическая нагрузка в спортивно– оздоровительном лагере, в период восстановительных мероприятий, часов за 6 недель\* | Всего часов в год |
| Группы начальной подготовки 1 года обучения | 6 | 276 | 36 | 312 |
| Группы начальной подготовки 2-3 года обучения | 6 | 276 | 36 | 312 |
| Учебно–тренировочные группы 1 года обучения | 9 | 414 | 54 | 468 |
| Учебно–тренировочные группы 2 года обучения | 12 | 552 | 72 | 624 |
| Учебно–тренировочные группы 3 года обучения | 15 | 690 | 90 | 780 |
| Учебно–тренировочные группы 4-7года обучения | 18 | 828 | 108 | 936 |
| Группы спортивного совершенствования 1 года обучения | 21 | 966 | 126 | 1092 |
| Группы спортивного совершенствования 2 года обучения | 23 | 1058 | 138 | 1196 |
| Группы спортивного совершенствования 3-6 года обучения | 26 | 1196 | 156 | 1352 |
| Группы высшего спортивного мастерства | 30 | 1380 | 180 | 1560 |
| Группы высшего спортивного мастерства (НК) | 32 | 1472 | 192 | 1664 |

Учебный год в специализированных учебно-спортивных учреждениях начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочный процесс в соответствии с установленным режимом, годовым учебным планом (таблица 2) и настоящей Программой проводится круглогодично.

Таблица 2 — Примерный годовой учебный план для специализированных учебно-спортивных учреждений по разделам спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Группы  начальной подготовки | | Учебно–тренировочные группы | | | | Группы спортивного совершенствования | | | Группы  высшего спортивного мастерства | |
| Год обучения | 1 | 2-3 | 1 | 2 | 3 | 4-7 | 1 | 2 | 3-6 |  | НК |
| 1. Теоретическая подготовка | 10 | 10 | 18 | 32 | 40 | 48 | 50 | 52 | 54 | 58 | 62 |
| 2. Практическая подготовка: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| — общая физическая | 68 | 68 | 130 | 140 | 144 | 150 | 170 | 187 | 230 | 232 | 245 |
| — специальная физическая | 52 | 52 | 118 | 141 | 146 | 180 | 216 | 247 | 278 | 357 | 369 |
| — техническая | 66 | 66 | 116 | 178 | 200 | 228 | 262 | 285 | 318 | 373 | 387 |
| — тактическая | — | — | 70 | 103 | 190 | 220 | 252 | 281 | 322 | 358 | 407 |
| — плавательная | 108 | 108 | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| — контрольные тесты | 8 | 8 | 16 | 30 | 40 | 70 | 94 | 95 | 100 | 130 | 140 |
| 3. Углубленное мед. обследование | Согласно плану | | | | | | | | | | |
| 4. Восстановительные  мероприятия | Согласно плану | | | | | | | | | | |
| 5. Инструкторская  и судейская практика | — | — | — | — | 20 | 40 | 48 | 49 | 50 | 52 | 54 |
| Итого часов: | 312 | 312 | 468 | 624 | 780 | 936 | 1092 | 1196 | 1352 | 1560 | 1664 |

Учебным планом предусматривается 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы и 6 недель — в условиях спортивно–оздоровительного лагеря или учебно-тренировочного сбора, проводимых в каникулярный период, а также тренировок по индивидуальным планам, заданиям.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

— учебно-тренировочные занятия с группой;

— учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам (с учащимися групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства или наиболее одаренными учащимися учебно-тренировочных групп);

— медико-восстановительные мероприятия;

— педагогическое тестирование;

— участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;

— инструкторская и судейская практика.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать два академических часа; в учебно-тренировочных группах— трех и в группах спортивного совершенствования — четырех часов.

По плану, утвержденному директором школы, педагогический состав в процессе учебно-тренировочных занятий, а также в свободное от занятий время проводит с учащимися воспитательную работу.

Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является соблюдение допустимых объемов средств подготовки, распределение программного материала по периодам и этапам годичного цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам, как основным структурным блокам планирования. С этой целью в Программе для каждого этапа подготовки приведена примерная план–схема подготовки ватерполистов. Значимость ее — в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса; средств и методов контроля, а также восстановления. Схема построена на основе календарной линейки с делением на 12 месяцев и 52 недели, в результате чего все факторы в ней взаимосвязаны во времени и между собой.

В целом план–схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно–методическую концепцию подготовки контингента в водном поло.

В зависимости от квалификации спортсменов и поставленных задач продолжительность периодов может сдвигаться. Для занимающихся групп начальной подготовки соревновательный и переходный периоды могут вовсе отсутствовать.

В этой связи представленные в Программе годовые циклы являются рекомендательными, на основании чего тренеры, руководствуясь календарем соревнований, разрабатывают более конкретный план годового цикла тренировки спортсменов.

**1.1.4 Возрастные особенности развития организма**

**детей и подростков**

8–10 лет

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в водном поло составляет для девочек 8–9 лет, мальчиков — 9–10 лет. Продолжительность этапа 2 года. Занятия проходят в группах начальной подготовки.

До 10–летнего возраста существенных различий в темпах развития организма у мальчиков и девочек не наблюдается.

Окостенение рук, ног, тазовых костей — в начальной стадии. Слаборазвитая мускулатура спины при увеличенных нагрузках может вызывать деформацию позвоночных изгибов. Физическая нагрузка должна быть в соответствии с возрастным состоянием органов и систем организма.

Функциональные показатели нервной системы далеки от совершенства. Резко выражено запредельное торможение. Восприятие новых движений носит созерцательный характер. Выделяют наиболее запоминающиеся детали движения, а важные части упражнения упускают. Важно соблюдать в работе с детьми этого возраста принципы тренировки — от простого к сложному, от известного к неизвестному. Внимание и точность движений развиты слабо, особенно при разучивании движений, поэтому направленное обучение техники водного поло нецелесообразно. Наблюдается интенсивный рост темпа движений.

Основные задачи подготовки:

1. Обучение технике выполнения физических упражнений для формирования двигательных умений и навыков.

2. Содействие гармоничному развитию растущего организма, укреплению здоровья, воспитанию ловкости, скоростно-силовых способностей, общей выносливости, гибкости.

3. Ознакомление с основами водного поло.

Обучение физически упражнениям осуществляется с помощью методов обеспечения наглядности, использования слова, игрового и соревновательного методов. Освоение элементарных бросков мяча, метаний, гимнастических упражнений и других видов спорта формирует новые двигательные навыки и умения, которые необходимы для овладения разнообразной техникой игры. Чем больший запас двигательных навыков и умений у юных ватерполистов, тем успешней они будут овладевать техникой игры. Наиболее эффективна игровая форма занятий.

Основными средствами воспитания скоростно-силовых качеств являются эстафеты и бег на короткие дистанции, прыжки, спортивные и подвижные игры, гимнастические и акробатические упражнения (вольные упражнения, кувырки, стойки, перевороты), игры на местности, упражнения с партнером.

Силовая подготовка направлена на укрепление двигательного аппарата. В силовой тренировке можно применять динамические упражнения с небольшими отягощениями (гантели, набивные мячи, эспандеры и др.).

Ловкость как физическое качество создает предпосылки для овладения координационно–сложными движениями, которые необходимы для совершенствования и эффективного проявления техники игры в соревновательных условиях. Воспитывается ловкость с помощью спортивных и подвижных игр, эстафет, акробатических и гимнастических упражнений, упражнений с мячами, прыжков через скакалку и др. Основным условием для воспитания ловкости является постоянное, но постепенное повышение координационной трудности при выполнении упражнений.

11–12 лет

Опорный и мышечный аппарат неустойчив. Хрящевые диски тел позвонков еще не срослись. Окостенение запястных и пястных отделов рук и фаланг пальцев ног и рук не завершено. С 10 лет у девочек и с 12 лет у мальчиков длина тела резко увеличивается.

При физических нагрузках учащение сердцебиения выражено в большей степени, чем у взрослых. Скорость восстановления пульса и артериального давления дольше, чем у взрослых.

Увеличенный расход энергии связан с тем, что поверхность тела у детей относительно велика по сравнению с его массой. Высокий уровень обмена длительное время не удерживается, что снижает возможности детей в работе на специальную выносливость. До 12 лет потребление кислорода у мальчиков и девочек приблизительно одинаково.

Сила нервных процессов, особенно внутреннего торможения, невелика. Рефлекторные реакции бывают часто генерализованными. Внимание неустойчиво, поэтому нецелесообразны длительные объяснения. Показ упражнений воспринимается легко, поэтому необходимо качественный показ. Слишком частые повторения упражнения в течение одной тренировки нецелесообразны, поскольку образование новых связей быстро утомляет нервную систему.

Это возраст, в котором уже знакомые формы движения заметно улучшаются, а многие новые приобретаются и закрепляются зачастую без инструктажа — лучший возраст для обучения. Почти все показатели физических способностей имеют наибольший прирост, в особенности быстрота, ловкость, аэробная выносливость, гибкость. Дети хотят «нагружаться», но тренировочная нагрузка должна быть строго регламентирована. Упражнения, воспитывающие силу, должны сопровождаться минимальными напряжениями, исключающими натуживания (слабо развиты мышцы живота, тазового дна, косые мышцы туловища, приводящие мышцы ног, мышцы задней поверхности бедра).

13–14 лет

Начало срастания хрящевых дисков позвоночника. Большие физические нагрузки на позвоночный столб противопоказаны. Завершается окостенение запястных и пястных отделов рук, но фаланги пальцев рук и ног не прошли стадию окостенения. Чрезмерные физические нагрузки могут вызывать замедление роста трубчатых костей в длину.

Быстрый рост костно-связочного аппарата при некотором отставании развития сердечно–сосудистой системы требует особенного подхода к дозированию тренировочных нагрузок.

Увеличивается и растет мышечная масса. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет.

Нарастает потребление кислорода, что создает предпосылки для тренировки общей выносливости. Максимальная величина потребления кислорода достигается быстро, но долго поддерживать этот уровень организм не в состоянии. Такая особенность не дает возможности целенаправленно развивать специальную выносливость.

Чтобы тренировочные средства могли оптимально влиять на формы и функции организма, необходимо уделять особое внимание длительности периодов восстановления (давать полностью восстанавливаться после любой физической нагрузки). Мышечная работа на уровне пульса 130 уд/мин выполняется спортсменами без значительного напряжения, в пределах 150 уд/мин — воспринимается как тяжелая.

Появляется сосредоточенность, хорошая память и логическое мышление. Подростки уравновешены и оптимистичны. Быстро развивается острота мышечного чувства (хорошая ориентация в пространстве). Происходит концентрация нервных процессов с развитием внутреннего торможения. Двигательные действия становятся более четкими. Благоприятный возраст для развития быстроты двигательной реакции и обучения тактике игры.

15–18 лет

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16–17 лет, массы тела — до 17–18 лет. Пик прироста массы тела — 14–15 лет; с ним совладает пик увеличения массы сердечной мышцы, прирост скоростно-силовых способностей и совершенствование гликолитического и алактатного механизмов энергообеспечения за счет «запасы силы». Использование средств для развития специальной силы в воде (лопаточки, тормоза, плавание на привязи и т.п.) обеспечивает ее прирост параллельно с увеличением мышечной массы.

Максимальная сила быстро увеличиваться на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15–16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»).

Для скоростно–силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14–16 лет с пиком роста в 15–16 лет (наиболее эффективно развитие параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощностей).

Реализация силовых потенций в гребковых движениях зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальной период для развития специальной силы в воде — 15–17 лет.

Период полового созревания

В этом возрасте почти заканчивается окостенение фаланг пальцев рук и ног (у юношей несколько позже). Уменьшается прирост поперечных размеров тела.

Появляется неуравновешенность и неустойчивость настроения. Подростки легко возбудимы. В этот период снижается работоспособность, замедляется рост, но бурно развиваются функции организма. У подростков появляется стремление к рекордным достижениям. Со стороны тренеров необходимо чуткое, умное педагогическое и психологическое руководство.

Физическая нагрузка в этот период должна быть снижена, базовую тренировку следует проводить со средней интенсивностью.

В период полового созревания у девушек наблюдаются значительные изменения в деятельности органов и систем, появляется менструация, замедляется рост тела в длину. Начало менструации приходится на возраст 12–14 лет.

В таблице 3 приводятся наиболее благоприятные периоды развития физических качеств в их динамике.

Таблица 3— Возрастные периоды, благоприятные для развития физических качеств

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастные периоды,  годы | | Двигательные качества | | | | | | |
| Абсолютная становая сила | Быстрота движений | Скоростно–силовые качества | Выносливость | | | Гибкость |
| статическая силовая  (сгибателей рук) | динамическая силовая (сгибателей туловища) | общая |  |
| Мальчики | 9–10 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10–11 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11–12 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12–13 |  |  |  |  |  |  |  |
| 13–14 |  |  |  |  |  |  |  |
| 14–15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 15–16 |  |  |  |  |  |  |  |
| 16–17 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | |
| Девочки | 9–10 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10–11 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11–12 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12–13 |  |  |  |  |  |  |  |
| 13–14 |  |  |  |  |  |  |  |
| 14–15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 15–16 |  |  |  |  |  |  |  |
| 16–17 |  |  |  |  |  |  |  |

Условные обозначения:

|  |  |
| --- | --- |
|  | — субкритические периоды |
|  |  |
|  | — критические периоды низкой чувствительности |
|  |  |
|  | — критические периоды средней чувствительности |
|  |  |
|  | — критические периоды высокой чувствительности |

**2. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**2.1 Годичные планы подготовки в группах начальной подготовки**

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки — универсальность в постановке задач, выборе средств и методов, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная идея программы заключается в стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Для групп начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер. Учебный процесс планируется как сплошной подготовительный период. Основной формой организации является урок с четко выраженными частями. Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки — игровой метод.

Начальный этап подготовки имеет большое значение в общей системе многолетней тренировки. У 9–10–летних ватерполистов закладываются основы игровой подготовки и технико-тактического мастерства, происходит приспособление к новым условиям повышенной двигательной активности всех систем организма. Количество освоенных двигательных навыков и умений в этом возрасте весьма ограничено. Только на основе разносторонней физической подготовленности, высокой координации движений, большого разнообразия двигательных навыков можно создать базу для дальнейшего роста мастерства юного спортсмена.

При работе с юными ватерполистами в группах начальной подготовки должны решаться следующие задачи:

— укрепление здоровья;

— всестороннее физическое развитие с акцентом на развитие быстроты, ловкости и координационных способностей; овладение широким кругом двигательных умений и навыков;

— обучение основами техники владения мячом;

— ознакомление с основами индивидуальной тактики игры;

— воспитание трудолюбия, коллективизма, культуры поведения;

— приобретение элементарных теоретических знаний по избранной специализации.

Успешное решение поставленных задач начального обучения невозможно без четкого планирования учебно-тренировочной работы на основе установленных требований.

Одним из важных этапов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по этапам годичного обучения. В таблице 4 приведен план занятий, значение которого состоит в комплексном планировании количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Примерные план–схемы распределения учебной нагрузки для групп начальной подготовки представлены в таблицах 5–6. В группах НП–1, НП свыше 1-го года обучения учебно-тренировочный процесс носит обучающую направленность. В динамике нагрузок на 1–м и 2–м годах обучения отсутствует выраженная волнообразность, резкая смена нагрузок и периодов восстановления.

Таблица 4 — Тематический план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Группа начальной подготовки | |
| 1–го года обучения | 2-3–гогода обучения |
| **I. Теоретическая подготовка** | 10 | 10 |
| **II. Практическая подготовка** | | |
| Физическая подготовка: |  |  |
| — общая физическая подготовка; | 68 | 68 |
| — специальная физическая подготовка | 52 | 52 |
| Техническая подготовка | 66 | 66 |
| Плавательная подготовка | 108 | 108 |
| Учебные, тренировочные и контрольные игры | согласно плану | |
| Текущие и контрольные испытания | 8 | 8 |
| **III. Медицинское обследование** | согласно плану | |
| ВСЕГО часов: | 312 | 312 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Таблица 5 | | | | | | | | | | |
| Примерная план-схема подготовки на годичный цикл НП 1-го года обучения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  |
| Календарная  линейка | месяцы | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | | январь | | | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | май | | | | | июнь | | | | июль | | | | | август | | | | | Всего за год |
| недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| Распределение нагрузки  Содержание занятий | | 1. Укрепление здоровья.  2. Развитие физических качеств.  3. Обучение техники плавания и технике способов передвижения ватерполистов.  4. Обучение основным приемам владения мячом, технике основного броска.  5. Овладение минимумом теоретических знаний по водному поло и спортивному плаванию.  6. Воспитание морально-волевых качеств. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Теоретическая подготовка | |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  | 0,5 | 10 |
| Практические занятия: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОФП | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 68 |
| - СФП | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 52 |
| - Плавательная подготовка | | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 108 |
| - Техническая подготовка | |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  | 1 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | 0,5 | 1,5 | 2 | 2 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1,5 | 1,5 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1,5 | 1,5 | 2 | 1,5 |  | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 0,5 |  | 0,5 | 66 |
| Контрольные испытания | |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  | 8 |
| Учебные, тренировочные и контрольные игры | | Согласно плану | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Медицинское обеспечение | | Согласно плану | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Восстановительные мероприятия | | Согласно плану | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ИТОГО: часов в неделю | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 312 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Таблица 6 | | | | | | | | | | |
| Примерная план-схема подготовки на годичный цикл НП 2-3-го года обучения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  |
| Календарная  линейка | месяцы | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | | январь | | | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | май | | | | | июнь | | | | июль | | | | | август | | | | | Всего за год |
| недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| Распределение нагрузки  Содержание занятий | | 1. Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.  2. Развитие общей и специальной физической подготовленности.  3. Развитие аэробной выносливости, быстроты, силовых возможностей.  4. Изучение и совершенствование техники способов передвижения ватерполистов, техники владения мячом, техники выполнения основного броска, техники спортивных способов плавания. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Теоретическая подготовка | |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  | 0,5 | 10 |
| Практические занятия: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОФП | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 68 |
| - СФП | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 52 |
| - Плавательная подготовка | | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 108 |
| - Техническая подготовка | |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  | 1 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | 0,5 | 1,5 | 2 | 2 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1,5 | 1,5 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1,5 | 1,5 | 2 | 1,5 |  | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 0,5 |  | 0,5 | 66 |
| Контрольные испытания | |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  | 8 |
| Учебные, тренировочные и контрольные игры | | Согласно плану | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Медицинское обеспечение | | Согласно плану | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Восстановительные мероприятия | | Согласно плану | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ИТОГО: часов в неделю | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 312 |

**2.2 Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов, бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснения во время отдыха.

В этом возрасте происходит знакомство с теоретическим разделом избранной специальности, который включает название тем, краткое их содержание.

**Примерный учебный план по теоретической подготовке**

Места занятий, оборудование и инвентарь

Оборудование и инвентарь плавательного бассейна для проведения занятий и соревнований по водному поло. Требования к спортивной форме, оборудованию и инвентарю. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Подготовка мест для проведения тренировочных занятий.

Правила поведения в бассейне. Техника безопасности

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием и водным поло.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Профилактика заболеваний

Личная гигиена, режим питания ватерполиста. Требования к режиму дня при регулярных занятиях водным поло. Методика закаливания и ее значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с вредными привычками (курение, спиртные напитки и т.д.). Гигиена одежды и спортивной формы, соблюдение санитарно–гигиенических требований во время занятий в зале и плавательном бассейне.

Основы техники водного поло и методика тренировки

Понятие о технике водного поло и плавании. Характеристика основных технических приемов игры, целесообразность и особенность применения их в различных ситуациях и разными игроками.

Основы тактики водного поло

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Классификация и терминология тактических действий и настроений.

Правила игры, организация и проведение соревнований

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана, его права и обязанности.

Развитие водного поло в Республике Беларусь

Характеристика водного поло, его место и значение в системе физического воспитания. Краткая история возникновения и развития водного поло (довоенный период, послевоенный и современный с 1991 г.). Международные встречи ватерполистов. Задачи развития водного поло в Республике Беларусь.

Просмотр видеозаписей, кинокольцовок, учебных фильмов и т.п.

Целенаправленный просмотр под руководством и с комментариями тренера (вне сетки часов).

**2.3 Практическая подготовка**

Группа начальной подготовки 1–го года обучения

Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, броски и ловля; в парах держась за мяч. Упражнения на снарядах массового типа: висы, упоры, размахивания в висе и упоры, подтягивания; лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами — лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны. Упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, на гимнастической стенке.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами — приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями — бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревку). Прыжки с подкидного мостика в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

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

Акробатические упражнения. В группировке, приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись, с прямыми ногами.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера самостоятельно. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м, повторный бег 2–3×20–30 м. Эстафетный бег (этапы до 40 м). Бег от 60 до 100 м с препятствиями (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание отрезков от 20 до 30 м с максимальной скоростью. Бег с целью догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнение в максимальном темпе.

Прыжки. Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Перепрыгивание предметов (гимнастических скамеек, мячей и др).

Метания. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.

Спортивные игры. Баскетбол и гандбол, футбол, регби и др., проводимые с учетом ватерпольной специфики. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелки», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

**Специальная физическая подготовка**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10 и 15 м из исходных положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег: отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом до 2 кг).

Бег (приставными шагами) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу изменение направления или способа перемещения, поворот на 360° в прыжке вверх, падение и перекат, имитация в стойке, с падением, в прыжке, имитация, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое. То же, но подается несколько сигналов и на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные). «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки». Специальные эффекты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях плавания (передвижения ватерполистов) и бросковых движениях. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: голеностопном, тазобедренном, коленном, шейном и поясничном отделах позвоночного столба.

Дыхательные упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания, применяемые в плавании (выполняются на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгивания, движений руками).

Имитационные упражнения на суше для изучения техники плавания и передвижения ватерполистов.

И.П. — лежа на гимнастической скамейке: имитация положений для скольжения на груди и спине.

И.П. — широкая стойка, полунаклон вперед прогнувшись: имитация движений руками в плавании кролем, брассом, дельфином.

И.П. — основная стойка, имитация движений руками в плавании на спине.

И.П. — сидя на полу, скамейке с опорой руками сзади: имитация движений ног кролем на груди и спине, брассом.

И.П. — стоя (сидя, лежа или в передвижении): имитация согласования движения рук и дыхания при плавании кроль на груди, на спине и брассом.

Плавательная подготовка

Подготовительные упражнения в воде (бассейн «Малютка», глубина по пояс или по грудь).

1. Ознакомление с динамическими свойствами воды. Стоя на дне, выполнять элементарные движения руками и ногой в различных плоскостях, напряженно, расслаблено.

2. Передвижение по дну: шагом, бегом, прыжками и т.п. (без помощи и с помощью гребковых движений руками).

3. Погружение под воду, передвижения под водой, подныривание (с задержкой дыхания 5–10 с, с открытыми глазами). Самостоятельно и держась за руки партнера.

4. Всплывание: «Поплавок», «Медуза» на задержке дыхания.

5. Дыхание. Многократные погружения под воду на вдохе на поверхности воды — энергичный выдох в воду (выдох в воду с открытыми глазами с частичным и полным погружением головы под воду).

6. Лежание на груди и спине: «Звездочка», лежание с различными исходными положениями рук, при задержке дыхания.

7. Скольжение на груди и спине: толчок одной или двумя ногами от дна бортика, с шага и т.п.

8. Плавание с элементарными движениями рук и ног.

9. Простейшие прыжки в воду. Соскок в воду с низкого бортика, со стартовой тумбочки: спад в воду из положения приседа или седа на бортике (на глубокой части бассейна).

10. Простейшие подвижные игры в воде.

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

1. Кроль на груди и спине. Движение ногами, руками, дыхание: согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

2. Брасс на груди. Движение ногами, руками, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

3. «Дельфин» (баттерфляй). Движения ногами, руками, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

4. Плоский закрытый и открытый поворот.

5. Стартовый прыжок с тумбочки и при плавании на спине.

6. Простейшие прыжки в воду (1–3 м трамплин).

7. Спад в воду из положения стоя согнувшись (со стартовой тумбочки, с метрового трамплина).

Упражнения в совершенствовании техники спортивных способов плавания кроль на груди и спине, брасс по элементам и с полной координацией представлены в таблице 7.

Таблица 7 — Контрольные упражнения по плавательной подготовке для групп начальной подготовки   
1–го года обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Основная задача | Контрольные упражнения |
| Освоение с водой | 1. Погружение в воду с открытыми глазами и продолжительным выдохом под водой (15–20 раз).  2. Скольжение на груди и спине с толчка от бортика. |
| Изучение техники спортивных способов плавания: кроль на груди, спине, брасс | 1. Проплывание 10–15 м каждым способом с оценкой техники.  2. Проплывание дистанции 50 м (способ по выбору).  3. Соскок в воду вниз ногами (с метрового трамплина). |
| Дальнейшее освоение техники спортивных способов плавания | 1. Проплывание с оценкой техники плавания, стартов, поворотов (50 м).  2. Проплывание дистанции 100 м без учета времени (способ по выбору).  3. Соскок в воду вниз ногами, спад в воду с метрового трамплина. |
| Дальнейшее освоение техники плавания кролем на груди, спине, брассом. Ознакомление с техникой способа «дельфин». Начальная тренировка в плавании | 1. Проплывание с оценкой техники кроль на груди, кроль на спине, брасс (100 м), 25 м — дельфином.  2. Проплывание дистанции 200 м без учета времени (способ по выбору). |

**Техническая подготовка**

На суше. Передача ватерпольного мяча в парах на месте и в движении. Передача мяча в кругу вправо и влево (группа построена в круг или колонну). Встречная передача мяча в колоннах (перемещение игроков сначала назад, в свою, затем в противоположную колонну). Передача мяча игроку, стоящему в середине круга (стоящие в кругу передвигаются шагом и бегом). Передачи мяча в парах с продвижением. Упражнения в бросках у стены (щита) на большее количество правильно выполненных (по технике) бросков. Броски набивного мяча из–за головы двумя и одной рукой.

В воде. Упражнения для изучения техники способов передвижения ватерполистов. Ватерпольные варианты плавания кролем на груди и кролем на спине. Плавание на боку. Предмет на груди и спине. Изучение движений руками, ногами, согласование движений, плавание в полной координации. Плавание на боку. Изучение техники движений ногами, руками, дыхания, согласование движений руками с дыханием. Плавание в полной координации.

Упражнения для изучения техники способов передвижения ватерполистов

Изучение техники ватерпольного кроля на груди и на спине: плавание с помощью движений одними ногами (с плавательной доской и без нее); плавание с помощью движений одними руками с использованием поддерживающих средств (поплавок, плавательной доской и без них) с поднятой головой и высоким положением плечевого пояса; плавание с поднятой головой и различными исходным положением рук и ног; плавание в полной координации. Изучение техники плавания треджен на груди и на спине, плавания на боку: плавание с помощью движений одних ног, рук (с плавательной доской и без нее); упражнения для согласования движений ног, рук и дыхания; плавание с полной координацией.

**Основные упражнения начальной тренировки**

Плавание в свободном темпе кролем на груди, спине и брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций от 25 до 300 м.

Плавание способом по выбору на дистанции 400 м. Плавание по элементам с акцентом на технику с помощью движений одних ног, рук (с плавательной доской и без) на дистанцию 25, 50 и 100 м.

Повторное плавание в свободном и умеренном темпе 8–10×25 м, 6–8×50 м с помощью движений руками всеми способами; 4×100 м с помощью руками кролем на груди и спине.

Повторное плавание с акцентом на технику в свободном иумеренномтемпе 6–10×25 м; 6–8×50 м; 2–4×100 м с помощью движений только ног всеми способами.

Повторное плавание в полной координации способами кроль на груди, спине и брассом 6–8×50 м; 3–4×100 м; 2×200 м; эстафетное плавание всеми способами n×25.

Проплывание в свободном темпе ватерпольным кролем (в/п) на груди, на спине, тредженом на груди и на спине, на боку с акцентом на технику, постепенно увеличивая дистанцию до 400 м.

Проплывание в свободном темпе с акцентом технику способов передвижения ватерполистов: 200 м (50 м в/п кроль +50 м треджен на спине +50 м кроль на спине +50 м треджен на груди); 200 м (25 м брасс на груди +50 м на боку +25 м руки кроль, ноги брасс на спине +50 м на боку) и т.д.

Проплывание в свободном темпе с чередованием спортивных способов плавания и способов передвижения ватерполистов с акцентом на технику: 200 м (50 м кроль на груди + 50 в/п кроль +50 м кроль на спине +50 м в/п кроль на спине); 200 м — сериями 2×100 м (25 м треджен на груди +25 м треджен на спине +50 м брасс; 25 м в/п кроль на груди +25 м в/к на спине +50 м кроль на груди) и т.п.

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

На суше: ловля и броски мяча двумя руками, одной из–за головы, толчок от груди, бросок сбоку, толком от плеча, махом через сторону и т.п. Баскетбольное ведение мяча одной рукой; попеременно правой–левой; с изменением точки отскока; на месте и в движении.

Упражнения, имитирующие технику движений при выполнении основного броска; упражнения без мяча, с ватерпольными мячами (облегченный, утяжеленный и стандартный для игры в водное поло). Броски ватерпольного мяча в вертикальную стенку, макет ватерпольных ворот. Броски мяча партнеру одной и ловля двумя руками; бросок мяча партнеру и остановка летящего мяча «гасящим» движением кисти на пол перед собой. Подбрасывание мяча вперед себя и прием одной рукой снизу; попеременно правой–левой; на месте и в движении. Броски мяча в вертикальную стенку и прием отскакивающих мячей одной рукой из различных исходных положений стоя (сидя) на различном расстоянии от стены. Прием–передача мяча в парах, тройках, четверках на различном расстоянии друг от друга, в разных направлениях, стоя, сидя, в движении (при выполнении бросков и ловли мяча основное внимание обращается на правильное положение и движение пальцев кисти, предплечья и плеча при приеме мяча, при броске мяча — на движение плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти).

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

В воде (на мелкой части) ловля и броски мяча двумя руками, одной рукой из–за головы, броском сбоку, толчком об плечо, грудь и т.п.

Упражнения без мяча, с мячами (различных размеров), имитирующие технику движений при выполнении основного броска. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом и приведение в положение «замах», как при выполнении основного броска (стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу с опорой на дно и без опоры). Поднимание мяча с воды подхватом и надхватом с последующим броском в щит, макет ватерпольных ворот. Броски мяча партнеру и остановка летящего мяча «гасящим» движением кисти на воду перед собой, стоя, в прыжке оттолкнувшись об дно бассейна. Прием–передача мяча в парах, тройках, четверках на различном расстоянии и друг от друга, в различных направлениях стоя на месте и с элементами движения.

Подвижные игры с мячом, «водное поло» по упрощенным правилам, эстафеты с элементами техники владения мячом и т.п.

**Группа начальной подготовки 2-3–го года обучения**

Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса из различных исходных положений.

Сгибание и разгибание рук, туловища в упоре, лежа на гимнастической скамейке и т.п.

Упражнения для туловища и шеи. Упражнения для ног. Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2 кг, гантели до 1 кг) из различных исходных положений (стоя, сидя и т.п.).

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой). Легкоатлетические упражнения. Ходьба и бег в сочетании с различными движениями руками, бег обычный и высоко поднимая колени и т.п. Бег с ускорением до 40 м. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега; через простые препятствия и др. Метания. Броски и ловля утяжеленного ватерпольного мяча или набивного мяча весом до 2 кг. Передача мяча одной, двумя руками из различных исходных положений и т.п.

Подвижные игры. Игры и эстафеты с мячами, с элементами общеразвивающих упражнений, метания и др. Игры в мини–футбол, гандбол, мини–баскетбол.

Специальная физическая подготовка

Имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения на специальных тренажерах и снарядах блочной конструкции, имитирующие движения руками при плавании спортивными способами плавания и передвижения ватерполистов; упражнения для развития основных мышечных групп ватерполистов и закрепление рациональных элементов техники.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах. Имитационные упражнения. Упражнения для освоения техники спортивных способов плавания (плавание по элементам и в полной координации). Упражнения для изучения ватерпольного кроля на груди и спине, техники способов передвижения ватерполистов, начальных приемов владения мячом и техники основного броска.

Упражнения начальной тренировки в плавании.

Техническая подготовка

Упражнения для изучения техники способов передвижений ватерполистов. Плавание по элементам (с помощью движений ног и рук), с различными вариантами согласования движений и т.д., способами ватерпольный кроль на груди и на спине, треджен на груди и на спине, на боку и баттерфляем. Упражнения для освоения техники перехода от одного способа плавания к другому.

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

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

На суше. Броски мяча в вертикальную стенку и ловля отскакивающих мячей; одной рукой (как правой, так и левой), из различных исходных положений и расстояний; в парах, тройках, в группах, на месте, в движении и т.д.

Выполнение основного броска на дальность или точность после поднимания мяча. Броски ватерпольного мяча в цель, в макет ватерпольных ворот.

В воде (на мелкой части бассейна). Выполнение ведения мяча на технику 15–20 м. Поднимание мяча, лежащего впереди, с боку, сзади, с воды подхватом и приведение в положение замаха (стоя на дне, с подплыванием к мячу с опорой на дно).

Выполнение основного броска, стоя на дне бассейна, с воды или после приема–передачи партнера; броски в макет ватерпольных ворот, ватерпольные ворота после приема–передачи с места и в движении.

Прием–передача мяча, стоя на дне бассейна, в движении и с изменением расстояния. Остановка мяча, летящего навстречу, «гасящим» движением кисти на воду перед собой, стоя на дне.

Подвижные игры. Эстафета с элементами ведения, бросков, приема–передачи, поднимания и остановки, техники основного броска, бросков мячей в цель и на дальность; игры в водное поло по упрощенным правилам и др.

В таблице 8 представлены контрольные упражнения по плавательной подготовке для групп начальной подготовки свыше 1–го года обучения.

Таблица 8 — Контрольные упражнения по плавательной подготовке для групп начальной подготовки 2-3–го года обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Основные задачи | Контрольные упражнения |
| Изучение техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов (повторение 1–го года обучения) | 1. Проплыть с оценкой техники спортивных способов, стартов и поворотов 50 м.  2. Проплыть 200 м способом по выбору (без учета времени). |
| Углубленное изучение рациональных вариантов техники спортивных способов плавания | 1. Проплывать 200 м комплексным плаванием (без учета времени) с оценкой техники.  2. Проплыть 200–300 м способом по выбору (без учета времени). |
| Изучение техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов; начальная спортивная тренировка | 1. Проплывать 200 м комплексным плаванием с оценкой техники.  2. Проплывать 400 м способом по выбору (без учета времени) |

**3. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ   
В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ**

**3.1 Требования к отбору и комплектованию**

Ведущую роль на этапе начальной специализации выполняют показатели общей и специальной физической подготовленности, физического развития и тех качеств, характер которых определяет успех в двигательной деятельности, т.е. степень и темпы развития быстроты, силы и скоростно-силовых качеств. Показатели технического мастерства на этапе начальной специализации определяют успешность игровой деятельности в меньшей степени. Однако следует учитывать, что установка на достижение высоких спортивных результатов в детском возрасте носит характер отдаленной перспективы, а этот возраст является наиболее благоприятным для освоения различных навыков и элементов техники.

Отбор юных ватерполистов и контроль за их подготовленностью являются наиболее важными элементами в работе детского тренера. Основой отбора и контроля за подготовленностью юных ватерполистов являются контрольные испытания (таблицы 23-31).

Перевод из одной учебно-тренировочной группы начальной специализации в другую следует производить на основании комплексной оценки выполнения нормативных требований. Для перевода необходимо:

— уметь применять основные приемы техники в упражнениях и играх;

— знать программный теоретический материал;

— выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовке.

На первый план отбора и комплектования в учебно-тренировочных группах 3 и свыше 3 лет обучения выходят показатели физического развития, которые играют главенствующую роль. На этом этапе в ходе контроля за подготовленностью юных ватерполистов особенно важно учитывать уровень и динамику показателей физического развития. На втором плане по значимости показатели, характеризующие скоростные возможности и техническую подготовленность, несмотря на то, что в этих группах эти компоненты подготовленности уже достаточно хорошо выражены.

Перевод из одной учебно-тренировочной группы углубленной специализации в другую следует производить на основании оценки выполнения нормативных требований. Для перевода необходимо:

— уметь применять основные приемы техники в упражнениях и играх;

— знать программный теоретический материал;

— выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовке;

— выполнить задания по инструкторской и судейской практике.

**3.2 Годичные планы подготовки в учебно-тренировочных группах**

При планировании круглогодичной подготовки в учебно-тренировочных группах учебный год разбивается на: осенне-зимний, зимне–весенний и летний периоды.

В учебно-тренировочной работе начиная с 3–го года обучения, периодизация получает более яркое выражение. В годичном цикле выделяются три периода: подготовительный (фундаментальной подготовки), соревновательный (период основных соревнований) и переходный, имеющие свои специфические задачи, структуры, содержание и динамику тренировочных нагрузок.

Подготовительный период (фундаментальной подготовки). Период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Задача периода — создание прочной базы, обеспечение разносторонней физической подготовленности и на этой основе совершенствование технико-тактической подготовки юных ватерполистов. Тренировки в этот период носят разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам. Основная направленность тренировки на этом этапе характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается хорошая спортивная форма. Физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей организма путем всестороннего развития и совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости). Технико-тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, их совершенствование и освоение новых приемов.

Тренировочный процесс на специально–подготовительном этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы и носит ярко выраженную специальную направленность. Совершенствуются функциональные возможности и физические качества с учетом специфики игровой деятельности, совершенствуется технико-техническая подготовленность. Постепенно увеличивается доля тренировочных и контрольных игр.

Соревновательный период (период основных соревнований). Задачей этого периода является стабильное сохранение спортивной формы и достижение наилучших результатов. Физическая подготовка направлена на обеспечение наивысшего уровня специальной работоспособности и удержание ее на оптимальном уровне на протяжении всего периода. Техническая подготовка направлена на устранение имеющихся недостатков и совершенствование ранее изученных приемов, оправдавших себя на практике, и умение применять их в соревнованиях.

Тактическая подготовка должна обеспечивать высокий уровень тактического мышления игроков, их взаимопонимания в связках и звеньях, овладение игроками различными тактическими комбинациями, взаимодействие игроков в стандартных ситуациях, подготовку спортсменов к встречам с соперниками, а также устранение выявленных в соревнованиях пробелов в тактической подготовке.

Переходный период разделяет циклы активной тренировочной деятельности и длится с момента окончания соревновательного периода до начала тренировочных занятий в подготовительном периоде очередного цикла. Главная задача — создание оптимальных предпосылок для возобновления тренировочных занятий в подготовительном периоде.

В этом периоде происходит постепенный переход от большого объема нагрузок к менее интенсивным. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Широко применяются физические упражнения из других видов спорта, практикуется проведение занятий на воздухе, на море, в лесу.

Планирование круглогодичной тренировки осуществляется из расчета 52 учебных недель. В этом случае учебные часы могут быть распределены по микроциклам подготовки в спортивно–оздоровительном лагере. В случае планирования тренировочной работы на 48–50 учебных недель оставшиеся учебные часы могут быть вынесены за сетку плана–графика учебно-тренировочных занятий и могут быть отведены для самостоятельных занятий (по заданию тренера), каникул, восстановительных мероприятий.

**3.3 Учебный план**

При планировании тренировочных занятий с юными ватерполистами необходимо руководствоваться годовыми планами–схемами распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки.

Распределение учебных часов по видам подготовки в течение года может несколько изменяться в зависимости от сроков выезда в спортивно–оздоровительные лагеря, а также с учетом уровня подготовленности.

Тематический план учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочных групп приведен в таблице 9.

При планировании учебно-тренировочных нагрузок необходимо учитывать также закономерности периодизации спортивной тренировки, значимость которых из года в год повышается. План–схемы распределения учебной нагрузки для учебно-тренировочных групп представлены в таблицах 10-13.

Таблица 9 — Тематический план учебно-тренировочных занятий для учебно–тренировочных групп

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Учебно–тренировочные группы | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4-7 |
| **I. Теоретическая подготовка** | 18 | 32 | 40 | 48 |
| **II. Практическая подготовка** | | | | |
| Физическая подготовка: |  |  |  |  |
| — общая физическая подготовка | 130 | 140 | 144 | 150 |
| — специальная физическая подготовка | 118 | 141 | 146 | 180 |
| Техническая подготовка | 116 | 178 | 200 | 228 |
| Тактическая подготовка | 70 | 103 | 190 | 220 |
| Учебные, тренировочные и контрольные игры | согласно плану | | | |
| Текущие и контрольные испытания | 16 | 30 | 40 | 70 |
| Инструкторская и судейская практика | — | — | 20 | 40 |
| **III. Медицинское обследование** | согласно плану | | | |
| ВСЕГО часов: | 468 | 624 | 780 | 936 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Таблица 10 | | | | | | | | | | |
| Примерная план-схема подготовки на годичный цикл УТГ 1-го года обучения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  |
| Календарная  линейка | месяцы | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | | январь | | | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | май | | | | | июнь | | | | июль | | | | | август | | | | | Всего за год |
| недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| Календарь  соревнований | главные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| основные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| контрольные |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-  тренировочные  сборы | централизованные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ДСО и ведомств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| местные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Структура годичного цикла тренировки | периоды | ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ | | | | | | | | | | | | | ПЕРЕХОДНЫЙ | | | | | | | | | |  |
| этапы |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Распределение нагрузки  Содержание занятий | | 1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.  2. Развитие комплекса физических качеств.  3. Изучение техники специальных приемов игрового плавания и способов передвижения ватерполистов.  4. Изучение техники владения мячом | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Теоретическая подготовка | | 2 | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 18 |
| Практические занятия: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОФП | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 130 |
| - СФП | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 118 |
| - Техническая подготовка | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 116 |
| - Тактическая подготовка | |  |  | 1 | 2 | 2 |  | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 | 2 |  | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 70 |
| Соревнования и контрольные испытания | |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 16 |
| Игры: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - тренировочные | |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - контрольные | |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - основные | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные нормативы: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОФП, СФП | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - плавательная подготовка | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - техническая подготовка | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - спортивные игры | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинское обеспечение | | Согласно плану | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Восстановительные мероприятия | | Согласно плану | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ИТОГО: часов в неделю | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 468 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Таблица 11 | | | | | | | | | | | | | | |
| Примерная план-схема подготовки на годичный цикл УТГ 2-го года обучения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  |
| Календарная  линейка | месяцы | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | | январь | | | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | май | | | | | июнь | | | | июль | | | | | август | | | | | Всего за год |
| недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| Календарь  соревнований | главные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| основные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| контрольные |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-  тренировочные  сборы | централизованные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ДСО и ведомств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| местные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Структура годичного цикла тренировки | периоды | ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ | | | | | | | | | | | | | ПЕРЕХОДНЫЙ | | | | | | | | | |  |
| этапы |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Распределение нагрузки  Содержание занятий | | 1. Укрепление здоровья, закаливание.  2. Изучение ватерпольной техники владения мячом, тактики наступления и обороны.  3. Плановое повышение уровня ОФП и СФП.  4. Воспитание морально-этических и волевых качеств.  5. Овладение теоретическими знаниями, навыками и умениями судейства. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Теоретическая подготовка | | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 32 |
| Практические занятия: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОФП | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 140 |
| - СФП | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 141 |
| - Техническая подготовка | | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 178 |
| - Тактическая подготовка | | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 103 |
| Соревнования и контрольные испытания | |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 30 |
| Игры: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - тренировочные | |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - контрольные | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - основные | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные нормативы: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОФП, СФП | |  | + | + |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - плавательная подготовка | |  |  |  |  | + | + | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - техническая подготовка | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - инструкторская и судейская практика | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - спортивные игры | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |
| - подготовка в спортивно-оздоровительном лагере | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Медицинское обеспечение | | Согласно плану | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Восстановительные мероприятия | | Согласно плану | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ИТОГО: часов в неделю | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 624 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Таблица 12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Примерная пан-схема подготовки на годичный цикл ТГ 3-го года обучения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  |
| Календарная  линейка | месяцы | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | | | январь | | | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | май | | | | | июнь | | | | июль | | | | | | август | | | | | Всего за год |
| недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| Календарь  соревнований | главные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| основные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + | + |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| контрольные |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  | |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-  тренировочные  сборы | централизованные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ДСО и ведомств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| местные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Структура годичного цикла тренировки | периоды | ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ | | | | | | | | | | | | | ПЕРЕХОДНЫЙ | | | | | | | | | | |  |
| этапы |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Распределение нагрузки  Содержание занятий | | 1. Укрепление здоровья.  2. Повышение уровня физической подготовки.  3. Повышение уровня общей плавательной подготовки. | | | | | | | | | | | | | | | | 1.Участие в соревнованиях.  2. Тактическая подготовка с развитием умений в индивидуальных,  групповых и командных действий.  3. Совершенствование технико-тактических действий.  4. Совершенствование физической подготовленности. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1. Совершенствование навыков игры.  2. Активный отдых. | | | | | | | | | |  |
| Теоретическая подготовка | | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | | 2 |  | 1 |  |  | 2 | 1 | 2 | 2 | 40 |
| Практические занятия: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОФП | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 144 |
| - СФП | | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |  |  |  | 3 |  | 3 | 2 | 2 | 2 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 146 |
| - Техническая подготовка | | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 200 |
| - Тактическая подготовка | | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 2 | 3 | 3 | | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 190 |
| Соревнования и контрольные испытания | | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 2 | 2 | |  | 3 | 2 | 3 | 2 |  | 1 |  |  | 40 |
| Игры: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - тренировочные | |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - контрольные | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - основные | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + | + |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные нормативы: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОФП, СФП | | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |
| - плавательная подготовка | | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |
| - техническая подготовка | | + |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  | | + |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  | |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |
| - спортивные игры | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | 1 | 2 |  | 2 | 2 | 1 | 1 |  | 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 20 |
| Медицинское обеспечение | | Согласно плану | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Восстановительные мероприятия | | Согласно плану | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ИТОГО: часов в неделю | | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 780 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Таблица 13 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Примерная план-схема подготовки на годичный цикл УТГ 4-7-го года обучения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  |
| Календарная  линейка | месяцы | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | | | январь | | | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | май | | | | | июнь | | | | июль | | | | | | август | | | | | Всего за год |
| недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| Календарь  соревнований | главные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| основные |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  | | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| контрольные |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  | |  |  |  |  | + | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-  тренировочные  сборы | централизованные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ДСО и ведомств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| местные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Структура годичного цикла тренировки | периоды | ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ | | | | | | | | | | | | | ПЕРЕХОДНЫЙ | | | | | | | | | | |  |
| этапы |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Распределение нагрузки  Содержание занятий | | 1. Укрепление здоровья.  2. Повышение уровня физической подготовки.  3. Повышение уровня общей плавательной подготовки. | | | | | | | | | | | | | | | | 1.Участие в соревнованиях.  2. Тактическая подготовка с развитием умений в индивидуальных, групповых и командных действий.  3. Совершенствование технико-тактических действий.  4. Совершенствование физической подготовленности. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1. Совершенствование навыков игры.  2. Активный отдых. | | | | | | | | | |  |
| Теоретическая подготовка | | 1 | 1 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  | |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 48 |
| Практические занятия: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОФП | | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 150 |
| - СФП | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 6 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 180 |
| - Техническая подготовка | | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 228 |
| - Тактическая подготовка | | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 220 |
| Соревнования и контрольные испытания | | 4 | 4 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 6 | 2 |  |  | 2 | | 2 |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 6 | 4 | 2 | 4 |  |  |  |  |  | | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  | 70 |
| Игры: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - тренировочные | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - контрольные | |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  | |  |  |  |  | + | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - основные | |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  | | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные нормативы: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОФП, СФП | | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - плавательная подготовка | | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  | + | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - техническая подготовка | |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - спортивные игры | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 3 | 1 | 1 | | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 23 |
| Медицинское обеспечение | | Согласно плану | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Восстановительные мероприятия | | Согласно плану | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ИТОГО: часов в неделю | | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 936 |

**3.4 Теоретическая подготовка**

На этапе начальной специализации продолжается ознакомление с теоретическим подразделом водного поло, который включает в себя название тем, краткое описание их содержания.

Примерный учебный материал по теоретической подготовке.

Современное состояние водного поло в мире и Республике Беларусь.

Характеристика уровня развития любительского и профессионального водного поло в мире и Республики Беларусь. Международные официальные матчи сборной команды Республики Беларусь (чемпионаты мира, европейские кубки). Тенденция развития водного поло.

Правила водного поло

Продолжить изучение правил игры. Осуществлять опрос по основным разделам правил. Ознакомить учащихся с нововведениями в правила.

**Основы методики тренировки**

Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки. Последовательность обучения в водном поло. Определение ошибок и их исправление. Значение всесторонней подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные требования к организации учебно-тренировочных занятий. Урок как основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Участие в соревнованиях для повышения спортивного мастерства. Особенности построения учебно-ренировочных занятий перед играми.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение физической работоспособности. Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузки, интервалы отдыха между ними. Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности организма. Раскрыть физиологические механизмы развития двигательных качеств. Физические нагрузки и их энергообеспечение.

**Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовленность — фундамент спортивного мастерства. Характеристика рекомендуемых средств повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на этапе начальной специализации. Возрастные особенности развития физических качеств.

**Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке ватерполистов 11–12 лет для развития специальных физических качеств. Краткая характеристика применяемых средств специальной физической подготовки на этапе начальной специализации.

**Техническая подготовка**

Общие понятие о двигательном умении и двигательном навыке, степени готовности к овладению техническим приемом (физическая, моторная, психическая готовность). Этап начального разучивания технических приемов, формирование двигательных умений и двигательных навыков.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка в системе многолетней тренировке ватерполистов. Обучение групповым тактическим действиям в нападении и обороне на этапе начальной специализации. Закрепление навыков индивидуальных тактических действий. Тактическая подготовка на этапе углубленной специализации. Закрепление навыков индивидуальных и групповых тактических действий, обучение основам командной тактики в нападении и обороне.

**Психологическая подготовка**

Понятие о психологической подготовке ватерполистов. Место психологической подготовки в современной спортивной тренировке. Преодоление трудностей, возникающих в связи с выполнением больших по объему и интенсивности физических нагрузок, необходимостью быстро ориентироваться и четко реагировать на действия соперника, принимать оперативное решение в ходе игры. Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, учебе, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина. Патриотизм и преданность своей Родине. Значение развития моральных и волевых качеств для повышения спортивного мастерства.

**Врачебно–педагогический контроль**

Врачебно–педагогический контроль как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебно–педагогического контроля в ДЮСШ и СДЮШОР по водному поло. Значения медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса и участия в соревнования. Знания антропометрических изменений и функциональных проб для оценки физического развития и степени подготовленности. Показания и противопоказания к занятиям водным поло.

Значение и содержание самоконтроля при занятии водным поло. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и артериальной давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренированности.

**Восстановительные мероприятия**

Понятие о массаже. Разминочный (перед игрой) и восстановительный (после игры) массаж. Противопоказания к массажу.

Баня как средство восстановления после нагрузки. Умение пользоваться баней.

Средства восстановления: педагогические, психологические, медико–биологические (питание, витаминизация, фармакология, физиотерапия). Основные понятия, методика применения.

Установка перед играми и разбор проведенных игр

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам. Использование замен и перерывов в игре для заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой, отдельными звеньями, игроками. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры.

Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, игр команд квалифицированных ватерполистов

На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (кинокольцовки, учебные фильмы, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разборы тренировочных занятий и игр команд, более высоких по классу, при непосредственном комментарии своего тренера (вне сетки часов).

**3.5 Практическая подготовка**

Практический материал изучается на групповых, командных учебно–тренировочных занятиях, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

Учебно-тренировочные группы 1–го и 2–го годов обучения.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка должна обеспечить физическое развитие юных спортсменов, развитие основных двигательных качеств: прыгучести, быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости, улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных умений и навыков, т.е. создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Учебный материал по общей физической подготовке в программе представлен без разделения по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этих разделов программы, сообразуясь с конкретными задачами подготовки, уровнем подготовленности учащихся и уровнем их физического развития.

Элементы общей подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п.

Упражнения для укрепления мышц, костно–связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой и особенно с тренажером «Бизон–1»; из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

2. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; угол в исходном положении лежа и сидя; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3. Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

**Упражнения для направленного развития физических качеств**

До 14 лет происходит основное развитие нервно–мышечных двигательных навыков и к концу этого периода человек приобретает до 90 % их общего объема.

1. Упражнения для развития ловкости. Важной предпосылкой для развития ловкости является запас движений. Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночными сериями в различных сочетаниях, (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие, через партнера); переворот в сторону, стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Упражнения в свободном беге с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения, боком, спиной вперед. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой: пробегание под скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Особая роль отводится подвижным играм (с образным сюжетом, предлагающим комплекс различных действий: бег, прыжки, броски и ловля мячей, преодоление полосы препятствий и т.п.) и спортивным играм, а также эстафетам на местности, связанным с преодолением препятствий. Основные методы — повторный, игровой, соревновательный, вариативный.

2. Упражнения для развития быстроты (наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст 7–14 лет). Старты и бег на отрезки от 5 до 50 метров. Повторное преодоление отрезков 20–30 метров со старта, с ходу, с максимальной скоростью и частотой шагов. Бег с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.). Эстафеты, подвижные и спортивные игры.

Основными методами скоростной подготовки являются: игровой, соревновательный, повторный и вариативный.

3. Сила на этапе начальной специализации развивается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых динамических упражнений. В этом возрасте можно использовать упражнения с набивными мячами, гантелями, предметами весом 2–3 кг. Основной метод выполнения упражнения — повторный, однако, упражнения выполняются не «до отказа».

Упражнения для развития силы: бег с отягощением по песку, по воде, в гору. Висы, подтягивание из виса; упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера; приседания на одной и двух ногах; отжимание в упоре. Упражнения с эспандером, метание мячей, толкание ядра на дальность. Упражнения на специальных приспособлениях типа «Геркулес», с использованием тренажеров типа «Аполлон», «Бизон–1». Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метанием и переноской грузов.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать способность расслаблять мышцы после их напряжения, не держать их в напряженном состоянии, когда они не участвуют в перемещении звеньев тела или в поддержании его положения.

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе. Прыжки в высоту, длину, тройной с места и с разбега, многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Прыжки «в глубину» с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание набивных мячей, толкание ядра. Бег в гору, вверх по лестнице. Бег с отягощением (утяжеленные пояса, «блины» и т.д.).

5. Детский и подростковый возраст (9–16 лет) является наиболее благоприятных для развития аэробной производительности — основы общей выносливости и для последующей специальной тренировки в большом объеме и с высокой интенсивностью.

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег (частота пульса во время бега 130–170 уд/мин), чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров (ЧСС 110–170 уд/мин), бег 300, 500, 600, 800, 1000 1500 метров. Кроссы (дистанция от 2 до 6 км). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 12 минут (для разных возрастных групп). Фартлек. Бег в гору (равномерный). Спортивные игры: гандбол, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Подвижные игры. Велосипедный кросс. Плавание (повторное проплывание отрезков 25, 50, 100 метров и более с невысокой скоростью).

В подготовке юных ватерполистов для развития общей выносливости используются методы: повторный (9–12 лет), равномерный непрерывный (с 12 лет), переменный непрерывный (с 12 лет), интервальный (кратковременные интенсивные упражнения с короткими интервалами отдыха), игровой.

6. Упражнения для развития гибкости: для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, рывковые движения), выполняются с предметами и без предметов из различных исходных положений; для мышц туловища (наклоны, повороты поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя); для ног (сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, махи ногой в разных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде, шпагаты и полушпагаты).

**Специальная физическая подготовка на суше**

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники водного поло.

Упражнения для развития силы: приседания на одной и двух ногах (в движении), прыжки на одной и двух ногах в движении (через линию), статические усилия на мышцы ног.

Развитие скоростных качеств. Наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст от 7 до 14 лет.

Для воспитания скоростных качеств используются различные упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим основным требованиям:

1. Техника этих упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельных скоростях.

2. Упражнений должны быть настолько хорошо изучены и освоены, чтобы во время их выполнения волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения.

3. Продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Продолжительность упражнения для юных ватерполистов не должна превышать 10 секунд.

Тренировочные упражнения по своим кинетическим и динамическим характеристикам должны соответствовать соревновательному упражнению.

Основными методами скоростной подготовки являются игровой, соревновательный, повторный, вариативный и сопряженный.

Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 20 метров из разных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному и звуковому сигналу. Ускоренный бег по виражу, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты. Упражнения на расслабление отдельных групп мышц.

Упражнения для развития выносливости: длительный равномерный бег (частота пульса 140–160 уд/мин) и переменный бег. Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4–5 мин (работа 5–12 с, интервалы отдыха 15–30 с). Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75–85% от максимальной. Все эти упражнения направлены на развитие скоростной выносливости.

Специальная выносливость развивается с помощью повторений игровых упражнений, игры с уменьшенным количеством игроков, с уменьшением интервала отдыха.

Ловкость — важная предпосылка изучения и совершенствования техники. Для наиболее полного и активного проявления ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты с предметами и без предметов, прыжки через препятствия, падения и подъемы, резкая смена направления бега, подвижные игры с элементами акробатики.

Для развития гибкости и ее поддерживания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движений, маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

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

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

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениями в воде.

Упражнения с ватерпольными мячами на развитие ловкости и скорости переключения от одного действия к другому. Упражнения в парах с одновременной и попеременной передачей двух мячей, передачей двух мячей по различным траекториям. Упражнения в группах типа: в четверках, передача мячей влево–вправо, через одного занимающегося, по звуковому (зрительному) сигналу и т.п.

**Учебно-тренировочные группы 3–го и 4-7–го года обучения**

Практические материалы проходятся на групповых учебно-тренировочных занятиях, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

**Общая физическая подготовка**

Учебный материал по общей физической подготовке в программе представлен без разделения по годам обучения, позволяя тренерам учебно–тренировочных групп углубленной специализации самостоятельно решать задачи по ОФП, сообразуясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности и физического развития учащихся. Ниже приведены рекомендации по развитию физических качеств.

— Упражнения для развития силы (в т.ч. взрывной) — по программе групп начальной специализации. Дополнительно упражнения со штангой весом до 60 % от максимального. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. «Челночный бег». Бег вверх по лестнице.

— Упражнения для развития быстроты — по программе групп начальной специализации. Увеличивается длина дистанции до 60–100 м.

— Упражнения для развития выносливости — по программе для групп начальной специализации. Дополнительно — дистанция кроссов увеличивается от 1 до 2-3 км. Число серий увеличивается до 3 (при серийной интервальной тренировке).

— Упражнения для развития ловкости — по программе для групп начальной специализации. Необходимо использовать в спортивных играх сбивающие факторы (без зрительного контроля, несколько различных мячей: футбольных, гандбольных, баскетбольных, ватерпольных разного веса и размера), преодоление полосы препятствий.

— Упражнения для развития гибкости — по программе для групп начальной специализации, количество повторений увеличить.

**Специальная физическая подготовка**

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники водного поло. Развитие специальных физических качеств юных спортсменов групп углубленной специализации проводится по программе УТГ начальной специализации с некоторыми дополнениями:

— упражнения для развития силы — нагрузка несколько увеличивается за счет отягощения (набивные мячи — 3 кг, количество повторений в «челночном беге» увеличивается, вес утяжеленных жилетов или поясов увеличивается и т.д.);

— упражнения для развития быстроты — сокращается время выполнения упражнения, количество повторений увеличивается до 12, серий — до 2–3.

В возрасте 13–14 лет рекомендуется развивать быстроту, целенаправленно воздействовать на скорость двигательных реакций, силу и быстроту отталкивания и повышать частоту движений. По мере освоения различных способов техники совершенствуется скорость двигательной реакции, быстрота и частота движений. Быстроту развивают вместе и силой (сопряженный метод). Время выполнения упражнений повторным методом обычно не превышает 10 секунд. Паузы отдыха достаточно большие, до полного восстановления.

В упражнениях для развития ловкости следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнеров, без зрительного контроля, слаломный бег, прыжки с поворотами), преодоление полосы препятствий без мяча и с мячом, с последующим броском мяча в стенку, макет ватерпольных ворот.

Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения — упражнения на растягивание. Упражнения на развитие гибкости должны присутствовать в каждом занятии. Для получения желаемого эффекта каждый комплекс упражнений необходимо выполнять длительное время. В отдельном занятии целесообразно выполнять упражнения в такой последовательности: после разминки сделать по одной серии упражнений в медленном темпе, затем различные пружинящие упражнения, а после этого — упражнения с отягощением или в паре.

Упражнения на развитие гибкости полезно выполнять между силовыми и скоростными заданиями. В заключительной части занятия следует выполнить упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

**Упражнения с ватерпольными мячами**

**Упражнения на развитие ловкости**

1. Стоя на месте, выполнять баскетбольное ведение мяча вокруг своей оси, не отрывая ног от пола со сменой рук.

2. Стоя на месте, выполнять баскетбольное ведение двух мячей попеременно правой и левой руками.

3. То же упражнение, выполняя одновременно правой и левой руками.

4. То же, что упражнения 2 и 3 с движением по залу и передачей мячей партнеру после отскока от пола.

5. Стоя на месте, выполнять жонглирование двумя мячами.

6. То же упражнение в движении по залу и с передачей мячей партнеру после подбрасывания.

7. Стоя на расстоянии 2 м лицом друг к другу, выполнить прием–передачу двух мячей одновременно правой и левой руками.

8. То же упражнение попеременно с правой руки одного занимающегося на левую руку другого и наоборот.

9. То же, что упражнения 7 и 8, выполняется сидя.

10. Стоя на расстоянии 4 м друг от друга выполнять прием–передачу двумя мячами правой (левой) рукой; один занимающийся выполняет прямую передачу, в это время другой выполняет передачу по навесной траектории.

11. Упражнение в группах по 3–5 человек с количеством мячей, соответствующим числу занимающихся. Выполнение приема–передачи в различных направлениях и на различные расстояния с различным расположением занимающихся.

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

1. Стоя на одинаковом расстоянии друг от друга в группе из 4 человек, выполнять одновременные передачи четырех мячей в правую сторону; то же в левую сторону; то же со сменой направления передачи через определенное количество или по звуковому (зрительному) сигналу.

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

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

4. Упражнение выполняется в группе занимающихся, стоящих по кругу. Прием–передача мячей по кругу, занимающийся, стоящий в центре круга, осуществляет попеременный прием–передачу каждому участнику, стоящему в кругу.

5. Упражнение выполняется занимающимися, стоящими в две шеренги лицом друг к другу. Прием–передача нескольких мячей (количество мячей устанавливается тренером и может изменяться в ходе выполнения упражнения) в заданной последовательности между занимающимися, стоящими друг напротив друга по диагонали, стоящими крайними в одной противоположной шеренге. Упражнение выполняется со сменой мест через определенное количество передач.

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

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

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

**Общая плавательная подготовка**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Основные тренировочные упражнения плавательной подготовки**

Равномерный непрерывный (дистанционный) метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 400 м при комплексном плавании (смена способов через 25 или 50 м) на 1–2-м годах обучения и дистанций до 800 м при комплексном плавании (смена способов через 25, 50и100м)—на5-м году обучения; до 400 м при плавании на спине и брассом на 1–2-м годах обучения и дистанций до 800–1000 — на 5-м году обучения; до 200 м кролем на груди на 1-м году обучения, дистанций на 600 м на 2–3-м году обучения, дистанций до 2000 м на 4–5-м году обучения; чередование в названных упражнениях и дистанциях отрезков, проплываемых спортивными способами плавания, с отрезками, проплываемыми ватерпольными вариантами передвижения с включением специальных приемов игрового плавания ватерполистов.

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

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

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

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

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

**Специальная плавательная подготовка**

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

**Специальная физическая подготовка в воде**

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

**Примерное распределение материала практических занятий**

**по обучению и совершенствованию техники и тактики по годам обучения**

Учебно-тренировочная группа 1–го года обучения

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

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

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

Учебно-тренировочная группа 2–го года обучения

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

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

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

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

Учебно-тренировочная группа 3–го года обучения

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

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

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

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

Учебно-тренировочная группа 3-7–гогода обучения

Совершенствование техники. Приемы, изученные на 1–3–м годах обучения. Упражнения по дальнейшему совершенствованию всех составляющих техники, повышению стабильности применения приемов и их вариативности, экономичности и эффективности в единстве с развитием основных физических качеств, тактического мастерства и уровня морально–волевой подготовленности.

Обучение тактике. ГТН: действия пяти нападающих против четырех защитников и вратаря, шести нападающих против пяти защитников и вратаря; КТН: преодоление зонной обороны; ГТО: смена подопечных, групповые отходы назад, стенка, действия при недостающем игроке, действия четырех защитников и вратаря против пяти нападающих, пяти защитников и вратаря против шести нападающих; КТО: зонная оборона. КТН: основные системы игры, их вариации и преодоление основных защитных построений соперника; КТО: смешанная оборона, сочетание прессинга и зонной обороны, персональная опека.

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

**Основы методики начального обучения техники владения мячом**

В процессе обучения отдельному двигательному действию до стадии навыка можно выделить три этапа. На первом этапе происходит начальное разучивание и вырабатывается умение воспроизводить действие в общей форме. Второй этап характеризуется детальным разучиванием, и умение постепенно переходит в навык. На третьем этапе двигательное действие закрепляется и совершенствуется до формирования прочного навыка.

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

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

Непосредственный подбор этих упражнений для каждого технического действия обусловливается несколькими факторами. Важнейшим из них является сложность двигательного действия при выполнении приема. Так, при освоении такого технически сложного приема, как «толчок мяча», можно выделить 12 последовательно изучаемых групп упражнений (таблица 14).

**Таблица 14 — Последовательность групп обучающих упражнений для освоения приема «толчок мяча»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группа | Условия выполнения упражнений | Номер  упражнения |
| 1 | Без мяча (имитация) на суше без передвижений | 1–3 |
| 2 | Без мяча (имитация) на суше с элементами передвижений | 4,5 |
| 3 | С мячом на суше стоя на месте | 6–17 |
| 4 | С мячом на суше с элементами передвижений | 18–22 |
| 5 | В воде с опорой на мелкое место без мяча (имитация) на месте | 23–34 |
| 6 | В воде с опорой на мелкое место без мяча (имитация) с элементами передвижений | 35–38 |
| 7 | В воде с опорой на мелкое место с мячом на месте | 39–44 |
| 8 | В воде с опорой на мелкое место с мячом с элементами передвижений | 45–48 |
| 9 | С опорой на воду без мяча на месте | 49–54 |
| 10 | С опорой на воду без мяча с элементами передвижений | 55–56 |
| 11 | С мячом с опорой на воду на месте | 57–62 |
| 12 | С мячом с опорой на воду с элементами передвижений | 63–73 |

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

13. Стоя на месте, выполнить жонглирование двумя мячами.

14. Стоя на расстоянии 2 м в паре с партнером, выполнить прием–передачу мяча правой рукой (то же левой рукой).

15. Стоя на расстоянии 2 м в паре с партнером, выполнить прием–передачу двумя мячами одновременно правой и левой рукой (то же выполнить прием–передачу двумя мячами попеременно правой и левой рукой).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

49. Плавая на месте без опоры на дно на расстоянии 3-5 м лицом друг к другу, выполнить имитацию толчка мяча правой рукой.

50. Плавая на месте без опоры на дно на расстоянии 3-5 м, выполнить имитацию толчка мяча поочередно правой и левой рукой.

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

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

53. Плавая на месте без опоры на дно, выполнить имитацию подбрасывания мяча правой рукой с последующим толчком левой руки в указанном направлении.

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

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

56. Плавая на месте без опоры на дно на расстоянии 3-5 м лицом друг к другу, выполнить толчок мяча правой рукой.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**3.6 Планирование занятий**

Учебный план предусматривает проведение круглогодичных учебно–тренировочных занятий и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной тренировки и календаря официальных игр.

**Подготовительный период**

Подготовительный период тренировки приходится на июль, август и сентябрь.

Структура общеподготовительного этапа определяется задачами, стоящими перед ним. Этап включает в себя два мезоцикла: втягивающий и базовый.

Втягивающий мезоцикл состоит из одного или двух 4–6-дневных микроциклов. Его продолжительность, структура и содержание во многом будут определяться состоянием команды на данный момент, задачами, стоящими перед ней, продолжительностью подготовительного периода, календарем соревнований. Основное внимание уделяется развитию общей прыгучести, силы и гибкости, а также комплексному развитию физических качеств. Занятия одноразовые или двухразовые в день.

Динамика показателей тренировочной нагрузки в данном микроцикле носит плавный, волнообразный характер с одной вершиной, приходящейся на 4-й день. Первые четыре дня — заметное увеличение объема и незначительное повышение интенсивности. В конце микроцикла снижение нагрузки с переходом на активный отдых.

Базовый общеподготовительный развивающий мезоцикл характерен дальнейшим ростом объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Его структура и содержание приобретают более выраженный специфический характер за счет включения специализированных режимов работы, средств, методов и организационно–методических форм тренировочной деятельности. Обычны для этих микроциклов двух– и трехразовые занятия в день.

Динамика тренировочных нагрузок также волнообразна. Однако в отличие от втягивающего микроцикла кривая нагрузки имеет вершины, приходящиеся на 2–й и 5–й дни микроцикла, а на 3–й и 6–й дни заметно снижается.

На специально–подготовительном этапе осуществляется становление спортивной формы. Он включает в себя 2 мезоцикла: базовый и предсоревновательный.

С середины специально–подготовительного этапа особое значение придается совершенствованию технико-тактического мастерства в экстремальных условиях при действии различных сбивающих факторов: высокой скорости, ограничений пространства и времени.

Заключает специально–подготовительный этап предсоревновательный мезоцикл, продолжительностью примерно равный трем неделям. В этом мезоцикле продолжается работа по повышению специальной физической и психологической подготовленности, совершенствованию технико-тактического мастерства и особенно тактической подготовки. Большое внимание уделяется доводке (шлифовке) тактических комбинаций, игрового взаимопонимания в отдельных связках и звеньях. С этой целью проводится ряд тренировочных и контрольных матчей с равными соперниками.

**Соревновательный период**

В соревновательном периоде ближайшими задачами являются непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них, т.е. реализация приобретенной спортивной формы в высокие спортивные результаты.

Соревновательный (основной) период — самый большой по времени (7,5–8 месяцев). Его структура во многом определяется календарем официальных соревнований внутри страны и международных (учащихся 19–20 лет являются потенциальными кандидатами в молодежную сборную страны).

Соревновательный период включает в себя два соревновательных и один промежуточный этап. Построение тренировочного процесса на соревновательных этапах целесообразно осуществлять по межигровым циклам. В современном водном поло практикуются межигровые циклы по продолжительности от одного до четырех дней и даже больше.

Принципиальной разницы в построении тренировочного процесса на 1–м и 2–м соревновательных этапах нет. Однако, учитывая накопление утомления на 2–м соревновательном этапе, в тренировочном процессе надо вводить в несколько большем объеме средства общей физической подготовки в аэробном режиме энергообеспечения при незначительном снижении величины тренировочной нагрузки и усилении восстановительных мероприятий.

Промежуточный этап — это микроподготовительный период, его можно назвать восстановательно–подготовительным. Само название характеризует этот этап.

**Переходный период**

Продолжительность переходного периода примерно равна двум месяцам (май–июнь). На май приходится восстановительно–поддерживающий мезоцикл. В июне ватерполисты находятся на оздоровительном сборе, в это время тренировки проводятся в поддерживающем режиме согласно индивидуальным планам и в сочетании с активным отдыхом. Тренировочные нагрузки аэробной направленности характеризуются средними объемами и относительно низкой (умеренной) интенсивностью.

**Учебно-тренировочные группы 1–го и 2–го годов обучения**

В учебно-тренировочных группа 1, 2 годов подготовки юные ватерполисты проходят этап начальной специализации. Практически в эти годы закладываются основы спортивно–технического мастерства. Вместе с тем, важное место продолжает занимать общефизическая подготовка, обеспечивающая всестороннее гармоническое развитие организма, повышение его функциональных возможностей. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в этом процессе.

Основные задачи групп начальной специализации:

— дальнейшее повышение уровня физического развития, совершенствование основных физических и морально–волевых качеств;

— обучение и закрепление техники водного поло, обучение основам групповой тактики игры;

— освоение игровой деятельности;

— овладение простейшими теоретическими знаниями по методике и правилам игры.

В таблице 15 представлено примерное соотношение распределения объема времени по видам подготовки.

Таблица 15 — Примерное соотношение распределения объема времени по видам подготовки, %

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид подготовки | УТГ–1 | УТГ–2 | УТГ–3 | УТГ–4-7 |
| Теоретическая подготовка | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Физическая подготовка | 40 | 27 | 22 | 15 |
| Техническая подготовка | 40 | 40 | 35 | 12 |
| Тактическая подготовка | 8 | 15 | 20 | 25 |
| Игровая подготовка | 10 | 15 | 20 | 45 |

**Учебно-тренировочная группа 1–го года обучения**

**Физическая подготовка (ОФП, СФП)**

Примерное содержание и направленность развития физических качеств в микроциклах:

Понедельник: упражнения на развитие ловкости, быстроты; подвижные игры с мячом;

Вторник: упражнения на развитие общей выносливости;

Среда: свободный от занятий день;

Четверг: упражнения на развитие гибкости, ловкости; подвижные игры с мячом;

Пятница: упражнения на развитие мышечной силы;

Суббота: свободный от занятий день;

Воскресенье: свободный от занятий день.

**Техническая подготовка**

Виды передвижений ватерполистов в различных сочетаниях с остановками, поворотами и имитацией технических приемов.

Техника нападения: передачи одной рукой для основного броска на месте и после перемещения, различные по направлению, расстоянию, с воды и с воздуха.

Нападающие броски: основной, задний, навесной, с места, с паса и т.д.

Техника защиты: выбор места; постановка рук при блокировании; блокирование нападающих ударов и передач.

**Тактическая подготовка**

Тактика нападения:

Индивидуальные тактические действия: выбор места в зоне нападения с выходом из зоны защиты. Выбор способа передачи броска. Определение направления, начала движения и места для выполнения нападающего удара.

Групповые тактические действия: взаимодействия игроков при нападающих ударах со «связующим» игроком передней линии. Взаимодействия игроков задней линии с игроками передней линии.

Командные тактические действия: расположение игроков при системе игры: при позиционном нападении, игра на контратаках (2, 3, 4, 5, 6 выходящий), при игре в стандартных ситуациях.

Тактика игры:

Индивидуальные тактические действия: выбор места и способ при приеме и передаче мяча. Страховка сох нападающих и блокирующих игроков. Самостраховка при блокировании и нападении.

Групповые тактические действия: взаимодействия игроков между собой при приеме мяча и нападающих ударов со «связующим» игроком передней линии. Взаимодействия игроков задней линии с линией атаки.

Командные тактические действия: расположение игроков при игре 6 против 5 в атаке и 5 против 6 в защите.

**Игровая подготовка**

Выполнение технических приемов в различных сочетаниях, игровые упражнения с двумя, тремя игроками, двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Учебные и контрольные игры. Участие в турнирах.

**Учебно-тренировочная группа 2–го года обучения**

**Физическая подготовка (ОФП, СФП)**

Примерное содержание и направленность развития физических качеств в микроциклах:

Понедельник: упражнения на развитие мышечной силы и общей выносливости;

Вторник: упражнения на развитие ловкости, быстроты и общей выносливости;

Среда: свободный от занятий день;

Четверг: упражнения на развитие ловкости и быстроты, подвижные игры с мячом;

Пятница: упражнения на развитие гибкости, мышечной силы и общей выносливости;

Суббота: выходной день;

Воскресенье: игровая подготовка или участие в соревнованиях.

**Техническая подготовка**

Совершенствование всех видов и способов передвижения ватерполистов в различных сочетаниях с остановками, принятием стоек, с последующей имитацией приемов техники. Выполнение производится с повышенной скоростью в состоянии среднего утомления.

Техника нападения: передачи одной рукой для нападающих ударов, различные по направлению, расстоянию и высоте после перемещений. Верхние передачи одной рукой с места, с выпрыгивания из воды.

Передачи мяча: на силу, точность и дальность.

Нападающие удары: основной нападающий удар из различных зон передней линии со средних, длинных и высоких передач. Нападающий удар слабейшей рукой.

Техника защиты: выбор места при игре, игрок в игрока, при стандартных ситуациях (2 против 3, 3 против 4 и 5 против 6 нападающих). Одиночное и групповое (двойное) блокирование. Самостраховка при блокировании.

**Тактическая подготовка**

Тактика нападения:

Индивидуальные тактические действия: выбор места для выполнения передач в зависимости от распоряжения своих нападающих и их готовности к активным действиям. Отвлекающие действия при нападении и выполнении передач. Выбор способов подач по силе и направлению. Нацеленные подачи в игроков и отдельные части ватерпольной площадки.

Групповые тактические действия: взаимодействия игроков внутри линии в своих зонах со «связующим» игроком своей линии и игроком линии защиты после приема мяча и нападающих ударов.

Командные тактические действия: расположение игроков при системе игры через «связующего» игрока передней, средней линии через «связующего» игрока задней линии при выходах из зоны защиты.

Тактика защиты:

Индивидуальные тактические действия: выбор места и способов страховки своих нападающих и атакующих игроков.

Групповые тактические действия: взаимодействия игроков внутри линии между собой. При приеме нападающих игроков, принимающих передачу и проводящих бросок мяча по воротам.

Командные тактические действия: расположение игроков при системе игры со страхующим игроком при персональной и зонной защите.

**Игровая подготовка**

Выполнение технических приемов в нападении и защите в различных сочетаниях в конкретных игровых расстановках.

Учебные и контрольные игры с участием в соревнованиях.

**Учебно-тренировочная группа 3–го года обучения**

**Физическая подготовка (ОФП и СФП)**

Примерное содержание и направленность развития физических качеств в микроцикле:

Понедельник: упражнения на развитие гибкости, быстроты и прыгучести; подвижные игры с мячом;

Вторник: упражнения на развитие ловкости, мышечной силы и общей выносливости;

Среда: упражнения на развитие прыгучести, прыжковой выносливости и общей выносливости;

Четверг: свободный день от занятий;

Пятница: упражнения на развитие быстроты, мышечной силы и общей выносливости;

Суббота: упражнения на развитие гибкости; подвижные игры с мячом;

Воскресенье: игровая подготовка или участие в соревнованиях.

**Техническая подготовка**

Совершенствование всех видов и способов передвижений ватерполистов в различных сочетаниях с остановками и последующим выполнением отдельных приемов техники в состоянии среднего утомления.

Тактика нападения: совершенствование передач для нападающих ударов с места, в движении, различных по направлению, скорости, длине и удаленности.

Передачи мяча на силу и точность в определенные зоны площадки. Передачи мяча с поднимания с воды, с воздуха, с места и в движении.

Нападающие удары: основной нападающий бросок из различных зон передней линии с передачи, различных по высоте и скорости. Нападающие броски с поворотом и без поворота туловища. Удары слабейшей рукой.

Техника защиты: блокирование: одиночное, групповое блокирование, зонное. Страховка и самостраховка двумя и одной рукой.

**Тактическая подготовка**

Тактика нападения:

Индивидуальные тактические действия: передачи мяча, различные по высоте и направлению в зависимости от расположения и готовности нападающих и расположения блокирующих игроков противника. Загрузка зон в зависимости от расположения нападающих. Выбор способа и разновидности нападающих ударов.

Групповые тактические действия: взаимодействие нападающих игроков между собой внутри линии со «связующим» игроком линии нападения и линии защиты, с перемещением нападающих в соседние зоны при приеме подач и в доигровках.

Командные тактические действия: расположение игроков при системе игры со «столба» при стандартных ситуациях в атаке и обороне, при контратаках своих и соперника.

Тактика защиты:

Индивидуальные тактические действия: выбор места и способа приема мяча и нападающих ударов в различных расстановках. Страховка своих нападающих, блокирующих и игроков. Самостраховка при блокировании и нападении.

Групповые тактические действия: взаимодействие игроков внутри линии нападения и защиты между собой, игроков линии защиты с игроками линии нападения при приеме мяча и нападающих ударов.

Командные взаимодействия: расположение игроков при системе игры «прессинг», «зона» и подстраховка линии.

**Игровая подготовка**

Выполнение технических приемов в нападении и защите в различных сочетаниях, в конкретных расстановках в состоянии среднего утомления. Выполнение технических приемов в сочетании с физическими упражнениями на определенные группы мышц.

Участие в учебных, контрольных и официальных играх.

**Инструкторская и судейская подготовка**

Составление комплексов упражнений для проведения подготовительной части занятий. Методика обучения простейшим техническим приемам игры. Выявление и исправление ошибок. Организационные мероприятия по подготовке мест соревнований. Судейство внутренних школьных соревнований в качестве главного и первого судьи. Освоение ведения технического отчета (протокола) игры. Принятие нормативов по физической подготовке в младших группах в качестве судьи.

**Учебно-тренировочная группа 4-7–го года обучения**

**Физическая подготовка (ОФП и СФП)**

Примерное содержание и направленность развития физических качеств в микроциклах:

Понедельник: упражнения на развитие мышечной силы и общей выносливости;

Вторник: упражнения на развитие ловкости, быстроты и общей выносливости;

Среда: свободный от занятий день;

Четверг: упражнения на развитие ловкости и быстроты, подвижные игры с мячом;

Пятница: упражнения на развитие гибкости, мышечной силы и общей выносливости;

Суббота: выходной день;

Воскресенье: игровая подготовка или участие в соревнованиях.

**Тактическая подготовка**

Тактика нападения:

Индивидуальные тактические действия: передачи мяча из различных частей площадки в зависимости от расположения и готовности нападающих. Подачи избранным способом на точность и силу в зависимости от игровых ситуаций.

Групповые тактические действия: взаимодействия нападающих игроков со «связующими» игроками передней и задней линии в своих зонах и со сменой в другие зоны нападения. Взаимодействие «связующих» с нападающими игроками, с защитниками.

Командные тактические действия: расположение игроков при системе игры с подключением в нападение игрока задней линии при игре в атаке, обороне, при игре в стандартных ситуациях.

Тактика защиты:

Индивидуальные тактические действия: выбор места и способ приема мячей в зависимости от индивидуальных технических особенностей игроков противника. Переключения от блокировки к игре в защите, самостраховка и страховка своих нападающих. Определение своего места нахождения в зависимости от действий своих игроков.

Групповые тактические действия: взаимодействия игроков между собой, со страхующими игроками и со «связующим» игроком в конкретных расстановках при игре в нападении и обороне.

Командные тактические действия: расположения игроков со страхующим задней линии зоны 6.

**Игровая подготовка**

Выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях с конкретными партнерами в зависимости от принципа комплектования команды в различных расстановках. Сочетание выполнения технических приемов с физическими упражнениями с нагрузкой на определенные группы мышц при работе организма в средней стадии утомления. Игровые упражнения для двух, трех, четырех игроков. Проигрывание всех расстановок (с учетом запасных игроков) для совершенствования намеченных тактических комбинаций в нападении и защите. Участие в контрольных, учебных и календарных играх.

**Инструкторская и судейская подготовка**

Составление комплексов упражнений по физической, технической подготовке и отдельных частей занятий. Самостоятельное проведение занятий в младших группах. Проведение основной части занятий по начальному обучению технике игры в качестве второго тренера. Проведение школьных соревнований и спартакиад в качестве судьи в составе судейских бригад. Участие в составлении плана на отдельные игры, запись игр и их анализ.

**3.7 Примерные схемы тренировочных заданий**

**в учебно-тренировочных группах**

Примерная схема тренировочного задания учебно-тренировочных

групп 1–го года обучения

Основные задачи:

— подготовка организма юных спортсменов к систематическим тренировочным занятиям;

— совершенствование основ техники плавания и способов передвижения;

— освоение техники специальных приемов игрового плавания.

Учебно–тренировочные группы 1–го года обучения

Тренировочное занятие № 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и  организационно–методические  указания |
| 1. | Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие упражнения в движении | 10 мин; на спортивной площадке |
| 2. | Упражнения спортивно–вспомогательной гимнастики для воспитания гибкости и укрепления мышц плечевого пояса и туловища | 10 мин |
| 3. | Упражнения с набивными мячами:  а) ходьба обычная с различным положением рук с мячом (вперед, вверх, влево, вправо);  б) в движении: ловля мяча, подброшенного вверх, впереди идущим партнером, бросок вверх — перед ловлей присесть и выпрямиться;  в) прыжки на двух ногах, мяч зажат между ног;  г) наклоны и повороты туловища с мячом в руках;  д) бросок вверх — ловля мяча в прыжке;  е) передача мяча во встречных колоннах;  ж) упражнение в подгруппах по 3 человека | 10 мин  10 раз  10 раз |
| 4. | Подвижные игры; эстафеты с набивными мячами:  а) два игрока катают мяч по полу друг другу, третий (в центре) прыгает через катящийся мяч, поворачиваясь лицом к игроку, который начинает катить мяч;  б) игра «Лови мяч». Команды располагаются в колонну по одному на расстоянии 4–5 м. Перед каждой командой чертится круг. По сигналу игрок бежит с мячом к следующему игроку, после чего возвращается в конце колонны | 15 мин  Выигрывает команда, раньше закончившая бег |

Тренировочное занятие № 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Разминка: 2 отрезка кролем на груди, 3 отрезка кролем на спине, 7–10 полных выдохов в воду и т.д. | 5 мин;  отрезок равен ширине бассейна |
| 2. | Упражнение для изучения техники движений ногами:  а) плавание кролем на груди с помощью движений ногами, руки вытянуты вперед;  б) то же, но одна рука вытянута вперед, другая у бедра;  в) плавание кролем на спине с помощью движений ногами, руки вытянуты вперед;  г) то же, но одна рука вытянута вперед, другая у бедра | 400 м (4×100)  (8×50)  (16×25) |
| 3. | Упражнения для изучения техники движений руками в согласовании с дыханием:  а) плавание кролем на груди с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, вдох в сторону гребущей руки;  б) то же, но рука прижата к бедру;  в) плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед;  г) то же, но рука прижата к бедру | 400 м (4×100)  (8×50)  (16×25);  следить за правильной траекторией движений рук |
| 4. | Плавание кролем на груди: «на технику» с пропуском дыхания (один вдох — выдох через 3–4 гребка руками); 2–3 отрезка кролем на груди + 5–7 выдохов в воду и т.д. | 10 мин; отрезок равен ширине бассейна |
| 5. | Изучение техники выполнения поворотов «маятником»; выполнение скольжений на дальность в положении на груди, на спине, на боку | 5 мин; в игровой форме |
| 6. | Плавание ватерпольным кролем на груди «на технику» | 200 м |
| 7. | Плавание ватерпольным кролем на спине «на технику» | 200 м |
| 8. | Эстафета «ведение мяча» | 4×25 м; в группах из 3 человек |

Тренировочное занятие № 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения в движении (во время бега по звуковому сигналу: 1 свисток — двойной шаг, остановка, прыжок вверх; 2 свистка — бег с ускорением 3–4 м; 3 свистка — прыжок с поворотом на 180° и бег в обратном направлении) | 10 мин |
| 2. | Упражнения спортивно–вспомогательной гимнастики для укрепления мышц плечевого пояса и туловища и воспитания гибкости | 10 мин |
| 3. | Упражнения с набивными мячами (1 кг) — одиночные и парные в положениях стоя, лежа, сидя | 10 мин |
| 4. | Подвижные игры с мячом: «Перестрелка», «Защита укреплений», «Борьба за мяч» | 15 мин |
| 5. | Разминка: непрерывное плавание кролем на груди | 5 мин;  в бассейне;  акцент на полноценное дыхание; |
| 6. | Плавание дельфином «на технику» с пропуском дыхания (один вдох — выдох на 3 цикла движений): 2 отрезка дельфином + 5 выдохов в воду и т.д. | упражнения выполняются  поперек бассейна |
| 7. | Упражнения для изучения техники движений руками и дыхания:  а) плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем (не более чем по 2 отрезка подряд);  б) плавание кролем на груди с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед;  в) плавание с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, другая втянута вперед;  г) плавание на спине с помощью движений ногами кролем и одновременных гребков руками | 400 м (4×100)  (8×50)  (16×25);  корректировка  техники движений |
| 8. | Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, дельфином, кролем на спине, брассом | 4×100 м, (8×50), (16×25) |
| 9. | Непрерывное плавание кролем на спине с акцентом на правильной технике движений и дыхания | 200 м |

Тренировочное занятие № 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Разминка: непрерывное плавание (поперек бассейна), чередуя способы плавания через 2 отрезка | 5 мин; в бассейне |
| 2. | Упражнения для совершенствования техники движений ногами брассом в плавании на груди и на спине (руки вытянуты вперед, руки у бедер) | 200 м |
| 3. | Упражнения для совершенствования техники плавания брассом с полной координацией движений | 300 м |
| 4. | Комплексное плавание с акцентом на правильное дыхание (смена способов через 2 отрезка), после 8 отрезков выполняются 10 выдохов в воду | 2×200 м |
| 5. | Упражнения для освоения техники плавания на месте (удержание туловища в горизонтальном положении на воде при помощи поддерживающих опорных движений руками и попеременных укороченных движений ногами брассом) | 10 мин;  с использованием подводящих  упражнений |
| 6. | Плавание тредженом на груди «на технику» | 2×100 м |
| 7. | Плавание тредженом на спине «на технику» | 2×100 м |
| 8. | Эстафеты в плавании различными способами, с транспортировкой ватерпольного мяча с помощью движений ногами, с ведением ватерпольного мяча | 8×25 м;  инвентарь —  ватерпольные мячи |

Тренировочное занятие № 5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие упражнения в движении | 7 мин; в зале |
| 2. | Упражнения с гимнастическими палками или легкими гантелями (0,5 кг) для укрепления мышц туловища, плечевого пояса и рук, воспитания гибкости | 10 мин |
| 3. | Общеразвивающие упражнения, лежа в упоре на гимнастической скамейке | 8 мин |
| 4. | Элементы техники игры в гандбол (ловля и передача мяча, ведение мяча, броски по воротам) | 10 мин; инвентарь — гандбольные мячи |
| 5. | Подвижные игры с баскетбольными мячами: «Гонка мячей по кругу», «Не давай мяч водящему», эстафета с ведением баскетбольного мяча | 10 мин; инвентарь — баскетбольные мячи |

Тренировочное занятие № 6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Разминка: непрерывное плавание | 5 мин;  способы плавания  чередуются через  2 длины бассейна |
| 2. | Упражнения для изучения техники плавания брассом с полной координацией движений | 300 м;  выполняются  поперек бассейна |
| 3. | Плавание способом на боку «на технику» | 200 м |
| 4. | Упражнения для освоения техники плавания на месте (совершенствование согласования работы ног и рук) | 5 мин;  совершенствование  согласование  работы рук и ног |
| 5. | Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди с полной координацией движений и ватерпольным кролем на груди | 300 м; 50 м кроль  на груди +25 м  в/п кроль |
| 6. | Упражнение для изучения техники плавания кролем на спине с полной координацией движений и ватерпольным кролем на спине | 300 м; 50 м кроль на  спине +25 м в/п кроль на спине |
| 7. | Упражнения для изучения техники перехода от способа кролем на груди к ватерпольному кролю на груди, к треджену на груди | 200 м; смена  способов через 6–8  циклов движений |
| 8. | Упражнения для изучения техники перехода от способа кролем на спине к ватерпольному кролю на спине и к треджену на спине | 200 м; смена  способов через 6–8  циклов движений |
| 9. | Эстафета в способах передвижения ватерполистов и с ведением ватерпольного мяча | 8–12 мин; в группах по 3 человека |
| 10. | Изучение стартового прыжка с низкого бортика; выполнение стартового прыжка и скольжение на дальность | 5–7 мин;  в игровой форме |

Направленность блока — технико-тактическая подготовка

Основные задачи:

— дальнейшее освоение техники плавания и способов передвижения;

— освоение техники специальных приемов игрового плавания;

— дальнейшее совершенствование техники начальных приемов владения мячом;

— обучение индивидуальным тактическим действиям.

Тренировочное занятие № 7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Разминка: комплексное плавание, на спине + брасс, кроль | 4×100 м |
| 2. | Комплекс упражнений по изучению техники плавания кролем, на спине, брассом | 6×50 м |
| 3. | Плавание, чередуя спортивные способы | 3×75 м;  смена способа  через 25 м; акцент на технику плавания |
| 4. | Плавание с помощью движений ногами брассом | 100 м;  на наименьшее  количество гребков |
| 5. | Комплекс упражнений по изучению техники способов передвижения: ватерпольный кроль, треджен, на боку | 3×100м |
| 6. | Упражнения в комбинации способов передвижения и специальных приемов игрового плавания типа: плавание на месте — старт — ватерпольный кроль — переворот — треджен на спине — кроль на спине — переворот — кроль на груди — остановка и т.п. | 400 м;  смена технических приемов по звуковому сигналу тренера |
| 7. | Соревнования на дальность скольжения после стартового прыжка с тумбочки | 5 мин;  в соревновательной форме |

Тренировочное занятие № 8

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Разминка | 8 мин; в зале |
| 2. | Спортивно–вспомогательная гимнастика (упражнения на матах для повышения гибкости и укрепления мышц туловища, рук и плечевого пояса) | 15 мин |
| 3. | Прыжки с места в высоту и на дальность | 7 мин;  в соревновательной форме |
| 4. | Упражнения с ватерпольными мячами, имитирующие бросковые движения ватерпольной техники владения мячом (основной бросок в стенку и ловля отскочившего мяча в положении стоя, сидя и лежа; прием–передача мяча в парах, тройках, группах в положении стоя, сидя и лежа в различных направлениях) | 15 мин;  с коррекцией  техники  выполнения |
| 5. | Разминка: комплексное плавание | 200 м; в бассейне |
| 6. | Комплекс упражнений для изучения техники плавания брассом | 8×25 м |
| 7. | Плавание кролем и кролем на спине | 6×50 м:  25 м кролем на  груди +25 м  кролем на спине |
| 8. | Плавание брассом | 200 м;  акцент на хорошее продвижение  и дыхание |
| 9. | Эстафета в плавании с помощью движений ногами | 15×25 м;  с доской в руках, чередуя способы плавания |

Тренировочное занятие № 9

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Разминка: комплексное плавание | 4×100 м;  в бассейне |
| 2. | Комплекс упражнений по изучению обтекаемого положения тела в единстве с гребковыми движениями при плавании кролем, на спине, брассом | 12×25 м |
| 3. | «Горка» | 150 м на спине +  100 м кроль +  100 м брасс +  50 м баттерфляй с акцентом на  технику плавания |
| 4. | Упражнения в комбинации способов передвижения и специальных приемов игрового плавания типа: ватерпольный кроль — треджен на груди — старт — ватерпольный кроль; ватерпольный кроль — переворот — кроль на спине — переворот — треджен на груди — ватерпольный кроль; плавание на месте — приподнимание — старт — ватерпольный кроль — остановка — плавание на месте | смена способов по сигналу тренера; выполняются на игровом поле |
| 5. | Упражнения по изучению техники специальных приемов игрового плавания: плавание на месте, приподнимание, старт, остановка, переворот, ходьба | 10 мин; акцент на технику плавания |
| 6. | Упражнения по изучению техники начальных приемов владения мячом: поднимание мяча, ловля мяча, переносов и ведения мяча и техники выполнения основного броска типа: ведения мяча — поднимание мяча с воды подхватом — выполнение основного броска; передача и прием мяча в парах, тройках; плавание на месте — поднимание мяча с воды подхватом — выполнение основного броска по воротам: передача мяча партнеру в заданную точку игрового поля — подплывание к мячу, лежащему на воде, – поднимание мяча с воды — передача мяча партнеру и т.д. | 30 мин;  коррекция техники выполнения  приемов |

Тренировочное занятие № 10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | Разминка: комплексное плавание | 4×100 м; в бассейне |
| 2. | Комплекс упражнений для изучения техники способов передвижения: ватерпольный кроль, треджен, плавание на боку, баттерфляй | 12×25 м |
| 3. | Упражнения в комбинации способов передвижения и специальных приемов игрового плавания типа: плавание на месте — старт — трежден — ватерпольный кроль — остановка; хождение — старт — ватерпольный кроль — поворот — остановка; плавание на месте — приподнимание — старт — ватерпольный кроль — переворот — ватерпольный кроль на спине — переворот — треджен — остановка и т.п. | 5 мин;  смена способов  по звуковому и  зрительному  сигналам тренера |
| 4. | Эстафета с ведением мяча | 4×25 м;  в группах  по 3 человека |
| 5. | Упражнения по изучению техники владения мячом: приподнимание мяча с воды подхватом и основной бросок мяча в щит, макет ватерпольных ворот, по воротам; то же после выполнения ведения мяча; бросок мяча в щит, установленный на бортике бассейна, и ловля отскакивающего мяча; прием–передача мяча в парах на месте на расстоянии 1,5–2 м | 15 мин;  коррекция  техники  выполнения  приемов |
| 6. | Упражнения в комбинации способов передвижения, специальных приемов игрового плавания и приемов техники владения мячом типа: плавание на месте — старт — ведение мяча — остановка — поднимание мяча с воды подхватом — основной бросок по воротам; подплывание к мячу, переданному партнеру на ход — поднимание мяча с воды подхватом — основной бросок по воротам; выполнение передачи мяча двигающемуся партнеру на ход; поднимание мяча с воды подхватом — бросок мяча вперед — старт — ватерпольный кроль — подплывание к мячу и его ведение до отметки 3–4 м от ворот — остановка — поднимание мяча — основной бросок по воротам | 30 мин;  коррекция  техники  выполнения  приемов |
| 7. | Игра «Контроль мяча» по упрощенным правилам | 5 мин |

Тренировочное занятие № 11

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Разминка: комплексное плавание, затем плавание с помощью движений ногами | 200 м+ 4×50 м;  в бассейне;  смена способов через 25 м, чередуя все способы  плавания |
| 2. | Комплекс упражнений для изучения техники плавания брассом | 6×50 м |
| 3. | Плавание способами кроль на груди и на спине | 6×50 м;  акцент на технику плавания |
| 4. | Упражнения по изучению техники владения мячом: 5 мин передача и ловля мяча в парах на месте на расстоянии 1,5–2 м; поднимание мяча с воды подхватом и основной бросок мяча в щит, макет ватерпольных ворот, по воротам | 15 мин;  акцент на технику выполнения  приемов  владения мячом |
| 5. | Упражнения в комбинации способов передвижения специальных приемов игрового плавания и приемов техники владения мячом типа: плавание на месте — старт — ведения мяча — остановка — передача мяча — старт — ватерпольный кроль, подплывание к мячу, лежащему на воде — остановка — поднимание мяча с воды подхватом — выполнение броска по воротам | 20 мин |

Тренировочное занятие № 12

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические  указания |
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | Разминка: комплексное плавание, способы передвижения (ватерпольный кроль на груди, спине — 25 м+25 м треджен на спине, треджен на груди — 25 м кроль на спине — 25 м) | 2×200 м;  7 мин в бассейне; акцент на технику плавания |
| 2. | Упражнения в комбинации способов передвижения и специальных приемов игрового плавания: старт — ватерпольный кроль — остановка; старт — треджен — остановка — старт — ватерпольный кроль — остановка — плавание на месте; плавание на месте — старт — кроль — переворот и т.д. | смена способов  и приемов по  звуковому и  зрительному  сигналу |
| 3. | Обучение индивидуальным тактическим действиям — выбор места:  а) два игрока с одним мячом располагаются на уровне противоположных штанг в 2 м от ворот напротив друг друга, остальные игроки делятся на пары — соответственно нападающий и защитник. Задача нападающего — начать движение к воротам, находясь ближе к игроку у ворот, владеющему в данный момент мячом (со стороны мяча), и, получив мяч «на ход», поднять его с воды и произвести бросок по воротам | 10 мин;  упражнение  выполняется без активного  сопротивления защитника; игроки, расположенные у ворот, произвольно передают мяч друг другу перед  проходом каждой новой пары |
| б) занимающиеся делятся на две команды: белые и черные шапочки. По сигналу тренера все игроки начинают произвольное движение по игровому полю в парах. Свистком и поднятием флажка заданного цвета тренер определяет обороняющуюся команду, игроки которой должны сразу занять место по отношению к партнеру в парах ближе к своим воротам (со стороны своих ворот) | упражнения  выполняется на половине поля в игровой форме (может выполнятся как для защитников, так и для нападающих) |
| в) участники делятся на группы по 5 человек. Двое игроков занимают место «под воротами», один в роли нападающего, другой — в роли защитника — два игрока располагаются на расстоянии 4 м от лицевой линии и 2 м от боковых штанг по обе стороны от ворот напротив друг друга, пятый игрок располагается на расстоянии 6 м по центру от ворот, таким образом эти три игрока образуют треугольник и осуществляют передачу мяча между собой. Игрок, выполняющий функции нападающего в паре, расположенный под воротами, должен реагировать на передачи мяча изменением своего положения, выбирая и занимая место ближе к мячу, чем партнер, выполняющий функции защитника | упражнения  выполняется без  активного  сопротивления  защитника |
| г) то же, что и предыдущее, но место выбирает защитник | 10 мин |
| д) те же упражнения с осуществлением передачи партнеру «под воротами» на воду и выполнением им броска по воротам, защищающийся блокирует бросок поднятой рукой, помогая вратарю | 10 мин |
| 4. | Двухсторонняя игра по упрощенным правилам | 10 мин |

Направленность блока — повышение уровня разносторонней физической подготовленности на суше и технико-тактическая подготовка

Основные задачи:

— развитие подвижности в суставах, укрепление звеньев двигательного аппарата, обеспечивающих гребковые движения необходимой амплитуды и силы, и бросковые движения техники владения мячом;

— дальнейшее овладение рациональной спортивной техникой;

— закрепление и совершенствование ранее приобретенных тактических навыков.

Тренировочное занятие № 13

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Разминка с использованием ходьбы, бега, упражнений в движении, стоя на месте различных вращений руками | 5 мин; в зале |
| 2. | Спортивно–вспомогательная гимнастика (упражнения для укрепления мышц туловища, плечевого пояса, ног) | 15 мин |
| 3. | Упражнения с опорой руками на гимнастическую стенку, имитирующие правильное и сравнительно «жесткое» положение кисти во время гребка во всех четырех спортивных способах плавания | 5 мин |
| 4. | Упражнения с ватерпольными мячами у стены, в парах и в группах с передачей мяча из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) и в различных направлениях | 20 мин; акцент на технику выполнения  упражнения |
| 5. | Разминка: комплексное плавание | 2×100 м; в бассейне |
| 6. | Комплекс упражнений для изучения техники плавания способами кроль на груди и на спине | 6×50 м |
| 7. | Плавание способами кроль на груди и на спине | 6×50м; чередуя способы; акцент на технику плавания |
| 8. | Плавание кролем на груди | 400 м; акцент на рациональный гребок руками, дыхание, равномерный темп плавания |

Тренировочное занятие № 14

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Разминка с использованием ходьбы, бега, упражнений в движении, различных вращений руками | 10 мин; в зале |
| 2. | Упражнения с ватерпольными мячами в парах, группах с передачей и приемом мяча и бросками на точность и дальность в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа и в различных направлениях) | 15 мин |
| 3. | Комплексное плавание (чередуя способы через 25 м: кроль и ватерпольный кроль, кроль на спине и ватерпольный кроль на спине, брасс и треджен, дельфин и баттерфляй) | 200 м; в бассейне |
| 4. | Упражнение в комбинации способов передвижения и специальных приемов игрового плавания типа: ватерпольный кроль — ватерпольный кроль на спине — треджен на груди — треджен на спине; плавание на месте — старт — ватерпольный кроль — поворот; хождение — старт — ватерпольный кроль | 400 м;  смена способов через 8–10 м или по сигналу тренера; поворот выполняется в направлении,  указанном тренером |
| 5. | Упражнения по изучению техники владения мячом: прием–передача в парах основным броском (на расстоянии 2–3 м); прием–передача мяча в группах в различном направлении; выполнение основного броска к воротам с мячом в руке; перемещение с мячом в руке — старт — ведение мяча — остановка — поднимание мяча с воды надхватом с поворачиванием кисти — выполнение основного броска по воротам; подплывание к мячу, переданному партнером «на ход» — поднимание мяча с воды подхватом — перемещение с мячом в руке — бросок по воротам | 20 мин |
| 6. | Выход к воротам один на один с вратарем и завершение выхода броском. Упражнение выполняется в парах «нападающий–защитник», защитник догоняет нападающего, давая предварительную фору | 10 мин;  фора устанавливается тренером в зависимости от степени подготовленности игроков |
| 7. | Упражнение по освоению индивидуальных тактических действий — «держание игрока».  Участники делятся на две команды: черная и белая, число игроков в команде произвольное, но равное. Команды в произвольном порядке располагаются на площадке. Тренер подает сигнал, включает секундомер и одновременно указывает цвет. Если указан черный цвет, то игроки в белых шапочках должны как можно быстрее «разобрать» всех противников, находясь около каждого не далее чем на расстоянии одного метра. Секундомер останавливается лишь после того, как все противники окажутся «закрытыми». После этого тренер подает сигнал, как при вбрасывании спорного мяча, по этому сигналу игроки команд расплываются и ждут очередного сигнала. Повторно может быть указан другой цвет или тот же самый, но обеим командам предоставляется равное число попыток | 10 мин;  команда–победитель  определяется  по сумме  наибольшего  времени (когда она атаковала) и  наименьшего  (когда она  оборонялась) |

Тренировочное занятие № 15

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Разминка с использованием ходьбы, бега, упражнений в движении, различных вращений руками (вперед, назад, навстречу одна другой и т.д.). Во время бега по одному зрительному сигналу: остановка — упор присев — упор лежа — согнуть руки — разогнуть руки — упор присев — встать; по другому сигналу: поворот кругом и бег в обратном направлении | 5 мин; в зале:  тренер использует два флажка  разного цвета, различные мячи или другие предметы |
| 2. | Упражнения на растягивание и подвижность в суставах | 5 мин |
| 3. | Упражнения с опорой руками о рейки гимнастической стенки, имитирующие высокое положение локтя во время гребка | 5 мин |
| 4. | Упражнения с ватерпольными мячами в парах и в группах с передачей и приемом мяча в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа) и в разных направлениях | 20 мин |
| 5. | Упражнения в бросках ватерпольных мячей на точность и на дальность | 10 мин |
| 6. | Разминка: комплексное плавание с помощью движений ногами | 2×100 м +400 м;  в бассейне |
| 7. | Комплекс упражнений для совершенствования техники плавания брассом и баттерфляем | 6×50 м |
| 8. | 3×200 м, брасс — кроль на спине — брасс, отдых 1 мин | акцент на технику плавания |

Тренировочное занятие № 16

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Разминка с использованием ходьбы, бега, упражнений в движении с мячами (баскетбольное ведение мяча, передача мяча из руки в руку и вокруг туловища, подбрасывание и ловля, броски в стенку и ловля отскочившего мяча, броски в мишень и макет ватерпольных ворот, с имитацией различных положений, занимаемых вратарем, и т.д.) | 7 мин; в зале |
| 2. | Упражнения с ватерпольными мячами в парах и группах с передачей и приемом мяча в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа) | 10 мин |
| 3. | Упражнения в бросках ватерпольных мячей на точность попадания в мишени и макеты ватерпольных ворот в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа) | 8 мин |
| 4. | Разминка: кроль и ватерпольный кроль, кроль на спине и ватерпольный кроль на спине, брасс и треджен, дельфин и баттерфляй, чередуя через 12,5 м | 200 м;  в бассейне |
| 5. | Упражнения в комбинации способов передвижения и специальных приемов игрового плавания типа: ватерпольный кроль со сменой способов через 8–10 м или по сигналу тренера; плавание на месте — старт — треджен — переворот — хождение и т.д.; старт — ватерпольный кроль — поворот по сигналу и в направлении, заданном тренером | 400 м;  в бассейне;  комбинации приемов  подбираются тренером в зависимости от уровня подготовленности спортсменов и конкретных задач |
| 6. | Упражнения по совершенствованию техники владения мячом: прием–передача мяча, броски по воротам с места и после ведения мяча | 10 мин |
| 7. | Упражнение № 5 тренировочного занятия № 14 | 10 мин |
| 8. | То же, но во врем подачи сигнала преподаватель бросает мяч одному из игроков команды, чей цвет был указан. Задача другой команды — «разобрать» всех игроков, не дать им возможность сделать передачу и стараться перехватить мяч | 10 мин; после отбора мяча секундомер  останавливается |

Тренировочное занятие №17

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Разминка с использованием ходьбы, бега, упражнений в движении, различных вращательных движений руками (вперед, назад, навстречу одна другой и т.д.). Во время бега упражнения по зрительному сигналу: тренер поднял мяч вверх — прыжки вверх на двух ногах из полуприседа, мяч опущен вниз — ходьба в приседе, баскетбольное ведение мяча — бег с ускорением 3–5 м | 7 мин; в зале |
| 2. | Упражнение для укрепления мышц туловища, плечевого пояса, ног | 8 мин |
| 3. | Упражнения с ватерпольными мячами | 10 мин |
| 4. | Игра в гандбол по упрощенным правилам | 20 мин |
| 5. | Плавание кролем на груди | 300 м; в бассейне; акцент на дыхание и  свободу движений |
| 6. | Плавание с поворота (12,5 м до поворота и 12,5 м после) всеми способами, каждое 3–е повторение — в повышенном темпе | 12×25 м; акцент на технику плавания |
| 7. | Свободное плавание | 5 мин |
| 8. | Плавание с помощью движений ногами: 25 м кроль +75 м брасс | акцент на хорошее продвижение вперед при плавании брассом |

Тренировочное занятие № 18

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Плавательная разминка: кроль и трежден, ватерпольный кроль на груди и ватерпольный кроль на спине, брасс и баттерфляй, плавание на левом и правом боку, чередуя через 12,5 м | 200 м; в бассейне |
| 2. | Эстафета: ведение мяча | 6×25 м; в группах из 3 человек |
| 3. | Упражнения по изучению техники владения мячом | 15 мин |
| 4. | Игра в двое ворот по упрощенным правилам | 45 мин; с разбором  возникающих игровых ситуаций |

**Учебно-тренировочные группы 2–го года обучения**

Направленность блока — повышение уровня разносторонней физической подготовки; совершенствование технической подготовленности

Основные задачи:

* повышение уровня разносторонней физической подготовленности на суше;

— освоение и совершенствование приемов техники владения мячом;

— освоение и совершенствование специальных приемов игрового плавания.

Тренировочное занятие № 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Повороты на месте: направо, налево, кругом. Упражнения на внимание, комбинированные повороты с ходьбой: три шага вперед — поворот налево, четыре шага вперед — поворот налево, три шага вперед — поворот кругом | 45 мин; в зале |
| 2. | Ходьба: обычная, скрестным шагом, правым, левым боком вперед, на носках — руки на поясе, в полуприседе |
| 3. | Бег: упражнения в движении с мячом |
| 4. | По время движения шагом руками круги вперед, назад |
| 5. | На каждый шаг наклоны вперед, касаясь руками пола |
| 6. | Повороты туловища направо, налево (в сторону шага). Шаг левой, приставить правую — присед, руки вперед. Шаг правой, приставить левую — присед, руки вверх |
| 7. | Подскоки на двух ногах с хлопками руками вверху, внизу, за спиной. Поле прыжков бег с переходом на ходьбу |
| 8. | Подвижная игра «Ловля парами». Тренер назначает двух водящих (самых внимательных по итогам упражнения на внимание). Водящие, взявшись за руки, ловят остальных играющих, которые бегают по залу. Двое пойманных образуют новую пару водящих и т.д. | игра  продолжается до тех пор, пока все игроки не будут пойманы |
| 9. | Упражнения с ватерпольными мячами у стены: бросок–прием на различном расстоянии от стены и в различных исходных положениях | ватерпольные  мячи |
| 10. | Игра в мини–баскетбол | баскетбольные мячи |

Тренировочное занятие № 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Разминка, включающая упражнения, выполняемые на месте (прыжки с вращением рук вперед и назад; наклоны туловища вперед и назад, в стороны; вращения рук вперед, назад, навстречу одна другой; имитирующие движения руками при плавании дельфином, на спине, брассом и кролем; приседание из исходного положения стоп, характерного для отталкивания ногами при плавании брассом и выполнение хождения; имитация выпрыгивания) | 15 мин;  на бортике  бассейна |
| 2. | Разминка в виде «горки»: 200 м кроль, затем 100 м на спине, затем 100 м брасс, затем 200 м кроль, отдых 1 мин | с акцентом внимания на свободу движений, технику плавания и дыхания |
| 3. | Плавание с помощью движений ногами каждым способом | 4×50 м |
| 4. | Упражнения в комбинации способов передвижения и специальных приемов игрового плавания типа: переход от плавания кролем на груди к плаванию на спине и т.д. То же, используя другие способы передвижения и их комбинации между собой и со специальными приемами игрового плавания | 200 м |
| 5. | Упражнения, направленные на освоение техники выпрыгивания из воды с выносом одной и двух рук вверх | 10 мин |
| 6. | Передача–прием ватерпольных мячей в группах по 3–4 человека | 10 мин |
| 7. | Выполнение основного броска по воротам после ведения мяча, после передачи партнером на воду, после выполнения комплекса специальных приемов игрового плавания в движении в сочетании со способами передвижения типа: плавание на месте — старт — ватерпольный кроль — переворот — треджен на спине — переворот — ватерпольный кроль — остановка — поднимание мяча с воды подхватом — основной бросок по воротам, хождение — старт — ватерпольный кроль — остановка — поднимание мяча с воды подхватом — перемещения с мячом в руке и ложный замах — бросок по воротам | 30 мин |

Тренировочное занятие № 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Ходьба обычная, ускоренная. «Салки» в ходьбе: во время ходьбы рассчитать занимающихся на 1–й и 2–й. Первые номера в парах — водящие. Играющие в парах расходятся по залу и по сигналу тренера начинают игру | 45 мин; в зале;  перемещаться приставными шагами;  осаленный игрок  становится водящим |
| 2. | Бег обычный, по зрительному сигналу: тренер поднял правую руку вверх — перемещение правым боком вперед приставными шагами; левую руку вверх — левым боком приставными шагами; обе руки вверх — бег спиной вперед | распределение времени на конкретные  упражнения определяется тренером |
| 3. | По звуковому сигналу (свисток): 1 свисток — имитация выпрыгивания вверх из положения плавания на месте, с выносом правой руки; 2 свисток — то же с выносом левой руки (для вратарей в обоих случаях с выносом двух рук); 3 свистка — бег с ускоренением 3–5 м |  |
| 4. | Упражнения с ватерпольными мячами в движении (ведение мяча в беге ударом о площадку, передачи мяча из руки в руку и вокруг туловища, броски в движении по мишени или щиту — макету ватерпольных ворот, ходьба в полуприседе с перекладыванием мяча под правой и левой ногой, передачи друг другу в движении и т.д. |  |
| 5. | Упражнения, имитирующие технику выполнения осваиваемых приемов владения мячом (броски назад, прямой рукой — «боковой», толчок мяча простой и с подбрасыванием) и подводящие упражнения с мячом |  |
| 6. | Упражнения спортивно–вспомогательной гимнастики для укрепления мышц туловища, плечевого пояса, ног |  |
| 7. | Разминка 3×100 м | 45 мин; в бассейне |
| 8. | Упражнения в комбинации способов передвижения и специальных приемов игрового плавания | 300 м |
| 9. | Упражнения, направленные на освоение техники выпрыгивания из воды и техники выполнения «отвала» | с использованием  подводящих упражнений. Распределение времени на конкретные упражнения  определяется  тренером |
| 10. | Подводящие упражнения по освоению техники выполнения броска назад с места и толчка мяча |  |
| 11. | Передача–прием ватерпольных мячей в группах по 3–4 человека |  |
| 12. | Выполнение основного броска по воротам после ведения мяча, после выполнения комплекса специальных приемов игрового плавания в сочетании со способами передвижения |  |

Тренировочные занятия №№ 4 и 5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Разминка, включающая упражнения, выполняемые на месте (прыжки с вращением рук вперед и назад; наклоны туловища вперед и назад, в стороны; вращение рук вперед, назад, навстречу одна другой; имитация движений руками при плавании различными способами; приседания с исходным положением стоп, характерным для движений ногами при плавании брассом и выполнение хождения; имитация движений при выполнении выпрыгивания из воды из положения плавания на месте, лежа на воде и в движении при выполнении «отвала»; прием–передача ватерпольных мячей; имитация техники выполнения бросков маховым движением назад, прямой рукой — боковой и толчок) | 15 мин;  на бортике  бассейна |
| 2. | Комплексное плавание с умеренной интенсивностью 5×100 м с интервалом 30 с | в воде;  акцент на технику плавания, на то, чтобы продвижение от гребков не снижалось и поддерживалась равномерная скорость плавания от повторения к повторению |
| 3. | Упражнения для изучения техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс 6×75 м | 50 м подводящее  техническое  упражнение +  25 м плавание  данным способом с полной координацией движений |
| 4. | Упражнения в комбинации способов передвижения и специальных приемов игрового плавания | 7 мин |
| 5. | Упражнения, направленные на освоение техники выпрыгивания и техники выполнения «отвала» | 15 мин;  упражнения по обучению подбираются  тренером в зависимости от уровня  подготовленности  занимающихся |
| 6. | Упражнения в приеме–передаче ватерпольного мяча | 15 мин |
| 7. | Подводящие упражнения по освоению техники выполнения броска назад с места, бокового броска и толчка мяча | 15 мин |
| 8. | Выполнение основного броска по воротам после выполнения комплекса, специальных приемов игрового плавания в сочетании со способами передвижения | 15 мин |

Тренировочное занятие № 6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Упражнения на внимание — игра «Группа смирно» | 45 мин; в зале |
| 2. | Разминка с использованием ходьбы обычной и ускоренной, скрестным шагом, правым и левым боком вперед, на носках — руки на поясе, в полуприседе, бег обычный с поворотом кругом и бег спиной вперед; передвижение приставными шагами — 4 приставных шага правым боком вперед, 4 — левым боком, прыжки на правой, левой, обеих ногах с продвижением вперед с круговыми движениями руками вперед, назад и т.д. |  |
| 3. | Упражнение с легкими гантелями на гибкость и силу преимущественно для плечевого пояса и рук |  |
| 4. | Общеразвивающие упражнения с резиновыми амортизаторами |  |
| 5. | Упражнения с ватерпольными мячами |  |
| 6. | Игра в ручной мяч по упрощенным правилам |  |
| 7. | Плавательная разминка | 45 мин; 400 м;  в бассейне |
| 8. | Эстафета: ведение мяча 4×25 м | 100 м;  в группах |
| 9. | Разминка с мячами |  |
| 10. | Двухсторонняя игра | с анализом  возникающих  игровых ситуаций |

Направленность блока — специальная физическая и техническая подготовка

Основные задачи:

— повышение уровня плавательной подготовленности;

— обучение и совершенствование техники владения мячом.

Тренировочное занятие № 7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Беседа на тему: «Основы методики обучения и тренировки, виды подготовки ватерполистов» | 30 мин;  в аудитории |
| 2. | Прогулка на лыжах или круговая тренировка в зале с использованием бега, упражнений с резиновыми амортизаторами, набивными и ватерпольными мячами, упражнения в упоре лежа на скамейке и др. | 60 мин;  на местности или в зале (в зависимости  от погодных  условий) |

Тренировочные занятия №№ 8 - 10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Разминка: 2×100 м комплексное плавание +200 м (25 м ватерпольный кроль +25 м кроль на груди) | 90 мин; 400 м;  в бассейне |
| 2. | Прием–передача мяча на месте и в движении (хождении) правым боком, левым боком, вперед и назад |  |
| 3. | Упражнение по изучению техники способов передвижения ватерполистов | 500 м (10×50 м) |
| 4. | Упражнения по освоению техники владения мячом: броски, выполняемые маховым движением (основной, бросок назад — задний, бросок прямой рукой — боковой, со спины, кистью) | конкретные упражнения подбираются  тренером  индивидуально |
| 5. | Упражнения по освоению техники бросков, выполняемых толчковым движением (простой толчок мяча, толчок с подбрасыванием мяча) | акцент на технику  выполнения  технических  действий с мячом |
| 6. | Упражнения по освоению техники приемов обороны |  |
| 7. | Упражнения по изучению техники выполнения бросков по воротам в комбинации способов передвижения, специальных приемов игрового плавания и приемов техники владения мячом |  |
| 8. | Упражнения по изучению техники спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс | 600 м (12×50 м) |
| 9. | Упражнения на точность выполнения основного броска | в игровой форме |

Тренировочное занятие № 11

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Разминка в движении | 90 мин; в зале |
| 2. | Упражнения с резиновыми шнурами для изучения основных элементов техники гребка руками |  |
| 3. | Упражнения с ватерпольными мячами по закреплению техники выполнения бросков, выполняемых маховым и толчковым движениями |
| 4. | Комплексное плавание 2×100 м, затем плавание с помощью движений ногами всеми способами 4×50 м | 400 м;  в бассейне |
| 5. | Упражнения по изучению техники плавания способами кроль, брасс, дельфин | 600 м (12×50 м) |
| 6. | Кроль на груди + брасс 2×300 м, интервал 30 с | с акцентом  на технику плавания |
| 7. | Упражнения по изучению техники передачи и приема мяча |  |
| 8. | Упражнения по изучению техники выполнения бросков по воротам в комбинации способов передвижения, специальных приемов игрового плавания и различных приемов техники владения мячом | акцент на технику  выполнения  приемов с мячом |

Тренировочное занятие № 12

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Разминка с использованием ходьбы, бега, упражнений в движении, различных вращений руками, упражнений на внимание | В зале |
| 2. | Спортивно–вспомогательная гимнастика (акробатические упражнения на матах) |
| 3. | Игра в мини–баскетбол или гандбол по упрощенным правилам |
| 4. | Разминка: плавание способами передвижения ватерполистов — 25 м ватерпольный кроль, затем 25 м треджен, 25 м ватерпольный кроль на спине, 25 м треджен на спине | 6 мин;  в бассейне |
| 5. | Упражнения по изучению техники способов передвижения и специальных приемов игрового плавания |  |
| 6. | Упражнения с ватерпольными мячами по изучению техники владения мячом и тактических взаимодействий типа: выход двух нападающих против одного обороняющегося и вратаря и реализация данного вида численного превосходства |  |
| 7. | Двухсторонняя игра с задачей и заданиями, стимулирующими применение изученных приемов техники владения мячом |  |

Тренировочное занятие № 13

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Разминка: 400 м плавание кролем (последние 25 м в каждых 100 м проплываются ватерпольным кролем) | с акцентом на  технику плавания |
| 2. | Упражнения по совершенствованию техники плавания способами брасс, на спине, баттерфляй, отдых 30–45 с | 6×100 м |
| 3. | Плавание 4×50 м, интервал 30 с; 50 м (25 м кролем на груди и 25 м ватерпольным кролем) | с акцентом на технику и ускорение при плавании ватерпольным кролем |
| 4. | Плавание 2×200 м брассом, отдых 1 мин | с акцентом на  технику плавания |

Тренировочные занятия №№ 14, 16

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Разминка: с использование ходьбы, бега, упражнений в движении, различных вращений руками, упражнений на гибкость, упражнений на внимание | 45 мин;  на спортивной  площадке |
| 2. | Круговая тренировка | по программе  контрольных  испытаний  на ФП на суше |
| 3. | Игра в футбол |  |
| 4. | Разминка: комплексное плавание + плавание с чередованием кроля и ватерпольного кроля с тредженом | 45 мин;  чередование  через 45 м;  в бассейне |
| 5. | Упражнения в сочетании различных способов передвижения и специальных приемов игрового плавания, выполняемых с мячом | проход и смена технических приемов  и способов осуществляется по сигналу,  поданному тренером: звуковому или  зрительному |
| 6. | Упражнения по изучению техники специальных приемов игрового плавания | конкретные упражнения подбираются  тренером  индивидуально |
| 7. | Упражнения по изучению техники бросков, выполняемых маховым движением (основной бросок в движении; броски назад, прямой рукой, со спины, кистью) | конкретные  упражнения  подбираются  тренером  индивидуально |
| 8. | Упражнения по изучению техники толчков (толчок простой, толчок с подбрасыванием мяча) |
| 9. | Упражнения по изучению техники бросков по воротам |

Тренировочное занятие №№ 15 - 17

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Плавательная разминка 3×100 м: комплексное плавание, затем кроль, затем комплексное плавание | 90 мин; в бассейне;  акцент на технику плавания |
| 2. | Плавание 4×50 м, чередуя способы баттерфляй, на спине, брасс, кроль; интервал 30 с | 200 м |
| 3. | Плавание 6×50 м с помощью движений рук, чередуя способы кроль, на спине, брасс | 300 м; с надувным кругом между ног |
| 4. | Кроль 600 м | на второй половине  дистанции сохранить оптимальную  длину гребка; акцент на технику плавания |
| 5. | Ускорение кролем со старта | 50 м |
| 6. | Упражнение «Игра в одни ворота с хода с подменой мест». Тройка игроков располагается на расстоянии 10–15 м от ворот, в линию на расстоянии 4–5 м друг от друга. Мяч у игрока, стоящего справа. По сигналу все начинаю плыть к воротам. Участник, стоящий справа, начинает движение по диагонали налево, участник, стоящий слева, плывет по диагонали направо, центральный игрок продвигается прямо на ворота. Игрок, плывущий с мячом с правого фланга на левый, передает мяч игроку направо, а тот, в свою очередь, делает передачу центральному, который завершает движение и производит бросок по воротам | после  выполнения  упражнения  игроки  меняются  местами |
| 7. | Участники делятся на пары «нападающий–защитник». Одна пара занимает место под воротами, все остальные — в центре поля. У одного из игроков–нападающих мяч, который он бросает игроку под ворота на свободное место и сам начинает движение в сторону ворот. Игрок под воротами должен из–под защитника сделать передачу выходящему партнеру и тот завершает комбинацию броском по воротам | после нескольких  повторений пара  под воротами  заменяется  другой |
| 8. | Участники делятся на пары, которые располагаются в районе центра поля. По сигналу тренера или по команде одного из участников они начинают движение к воротам на расстоянии 4–5 м друг от друга. Во время движения партнеры делают на ходу 3–4 передачи мяча различными способами. Подойдя в четырехметровую зону, один из участников, находящийся в более выгодном положении, совершает бросок по воротам | при выполнении  упражнения  передачи мяча и  завершающийся  бросок должны  осуществляться  без прекращения  движения |
| 9. | Участники делятся на тройки (два нападающих и один защитник), которые располагаются в центре поля. Один из нападающих владеет мячом. По сигналу преподавателя игроки начинают движение в сторону ворот. Задача нападающих, не прекращая движение и осуществляя передачи мяча друг другу, — завершить комбинацию броском по воротам из четырехметровой зоны. Задача защитника — помешать передаче мяча и осуществлению броска | после  нескольких  повторений  игроки  меняются  ролями |

Тренировочное занятие № 18

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Плавание с последовательным чередование (через 25 м) способов передвижения и плавания кролем в координации | 300 м+200 м |
| 2. | Эстафета: 4×25 м ведение мяча | 100 м |
| 3. | Упражнения по изучению техники приема–передачи мяча в группах по 3–4 человека в различном направлении | конкретные упражнения подбираются  тренером |
| 4. | Упражнения по изучению техники бросков по воротам, выполняемых маховым и толчковым движением |  |
| 5. | Технико–тактические упражнения по совершенствованию изученных технических приемов и тактических взаимодействий |  |
| 6. | Подготовка судейского оборудования и инвентаря, выполнение обязанностей судей–секундомеристов при проведении соревнований среди занимающихся других возрастных групп | по плану судейской  и инструкторской  практики |

Учебно–тренировочные группы 3–го года обучения

Основные задачи:

— развитие специальной плавательной выносливости;

— совершенствование навыков техники выполнения основного броска и броска толчком мяча;

— обучение действиям групповой тактики наступления: тремя нападающими против двух защитников и вратаря;

— совершенствование позиционного нападения 4×4.

Тренировочное занятие № 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Разминка, включающая общеподготовительные и специальные упражнения, выполняемые на месте и в движении | 5 мин;  в зале |
| 2. | Прием–передача ватерпольных мячей в различных направлениях и на различные расстояния; броски на точность попадания | 15 мин |
| 1 | 2 | 3 |
|  | I. Плавательная подготовка:  а) комплексное плавание; | 200 м;  в бассейне |
| б) кроль 5×200 м, отдых 45 с (первые 4 отрезка — в умеренном темпе, 5–й — в быстром); | акцент на технику плавания |
| в) кроль 10×50 м (первые 8 отрезов — в умеренном темпе, последние — в быстром) |  |
| II. Совершенствование навыков техники выполнения основного броска и толчка мяча: |  |
| а) прием–передача мяча основным броском на месте; |  |
| б) передача мяча в парах, в движении, толчком мяча «на ход» партнеру; |  |
| в) выполнение толчка мяча по воротам после ведения мяча |  |
| 3. | Обучение групповым взаимодействиям трех нападающих при атаке против двух защитников и вратаря: | упражнения выбираются тренером с учетом конкретных  условий и задач |
| а) участники делятся на тройки, которые располагаются в центре поля. По сигналу тренера или одного из участников группа начинает движение к воротам. Во время движения участники выполняют передачи мяча друг другу «на ход». Приблизившись к четырехметровой зоне, один из участников, находящийся в наиболее выгодном положении, совершает бросок по воротам | передачи мяча и завершающийся бросок должны выполняться без прекращения движения |
| б) участники разделены на группы по 5 человек (3 нападающих и 2 защитника), нападающие и защитники занимают место в 3–4 м около ворот | задача нападающих — выполнив несколько передач, произвести бросок по воротам в наиболее выгодный момент; задача защитников — оказывать  помеху бросками, перехватывать мяч |
| в) участники разделы на группы по 5 человек (3 нападающих и 2 защитника). Двое нападающих и двое защитников располагаются под воротами, третий нападающий с мячом занимает место в центре поля и по сигналу тренера начинает движение к воротам | задача нападающих — с хода реализовать численное преимущество; задача защитников — воспрепятствовать реализации численного  преимущества и контратаковать |
| г) участники разделы на группы по 5 человек (3 нападающих и 2 защитника), которые располагаются в центре поля. Один из нападающих владеет мячом. По сигналу участники начинают движение к воротам | задача нападающих — осуществляя передачи мяча друг другу, вывести на  завершающий бросок партнера, находящегося в наиболее выгодном  положении; задача  защитников — воспрепятствовать  реализации численного превосходства |
| 4. | Игровые упражнения в одни ворота. Группа делится на четверки, которые меняются через определенные интервалы времени, попеременно выполняя функции нападающих и обороняющихся |  |

Основные задачи:

— развитие специальных скоростных качеств;

* совершенствование навыков техники выполнения основного броска и броска назад в движении;
* совершенствование навыков групповых тактических взаимодействий при численном превосходстве нападающих (4×3);
* совершенствование навыков групповых тактических взаимодействий при численном равенстве игроков.

Тренировочное занятие № 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Разминка: 2×200 м комплексное плавание, плавание кролем на груди | 400 м; акцент на технику плавания |
| 2. | Плавательная подготовка: | отдых 30 с |
| а) кроль 8×50 м; |
| б) плавание при помощи движений ног брассом, 25 м одновременная работа +25 м попеременная; | 300 м |
| в) ватерпольный кроль | 4×25 м |
| 3. | Совершенствование техники выполнения основного броска и броска назад в движении: |  |
| а) прием–передача мяча в группах на месте основным броском; |
| б) прием–передача мяча в группах на месте броском назад; |
| в) выполнение основного броска по воротам после движения и «отвала» вдоль ворот с паса на руку; |
| г) то же упражнение в парах «нападающий – защитник» |
| д) выполнение броска назад после ведения мяча в движении вдоль ворот |
| 4. | Совершенствование навыков групповых тактических взаимодействий при численном превосходстве наступающих: |  |
| а) участники разделены на группы по 7 человек (4 нападающих и 3 защитника), нападающие занимают место «под воротами», придерживаясь расстановки 3×1 или 2×2 | задача нападающих — после выполнения нескольких передач произвести бросок по воротам в наиболее выгодный момент; задача защитников — воспрепятствовать реализации численного превосходства |
| б) в группах из 7 человек три пары игроков («нападающий – защитник») занимают позиции около ворот. Четвертый нападающий, владеющий мячом, располагается в районе центра поля и по сигналу начинает движение к воротам | задача нападающих — с хода реализовать численное преимущество; задача защитников — воспрепятствовать реализации численного преимущества и контратаковать |
|  | в) четверо нападающих, один из которых мячом, и трое обороняющихся располагаются в районе центра поля. По сигналу игроки начинают движение к воротам | задача нападающих, — осуществляя передачи мяча, разыграть «лишнего» игрока, произведя бросок по воротам в наиболее выгодный момент и с наиболее выгодной позиции;  задача защитников — воспрепятствовать реализации численного преимущества |
| 5. | Совершенствование навыков групповых тактических взаимодействий при численном равенстве игроков — игра в одни ворота | конкретная задача для нападающих по организации атакующих действий и стимуляции применения определенных технических приемов |

Основные задачи:

— развитие скоростной плавательной выносливости;

— развитие специальных скоростно-силовых качеств;

— совершенствование техники владения мячом;

— совершенствование навыков групповых тактических взаимодействий.

Тренировочное занятие № 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Разминка 3×200 м: комплексное плавание, кроль на груди, брасс | 600 м |
| 2. | Плавательная подготовка: |  |
| а) кроль 12×50 м; | инт. III, отдых 30–45 с |
| б) плавание при помощи движений ногами брассом; | 200 м |
| в) плавание тредженом и на боку, чередуя через 25 м; | 200 м |
| г) эстафетное плавание поперек бассейна, транспортировка партнера | по 4 повторения |
| 3. | Совершенствование техники владения мячом: |  |
| а) прием–передача мяча на месте и в движении; |  |
| б) выполнение основного броска по воротам после движения; |  |
| в) выполнение бросков по воротам, используя различные приемы техники владения мячом: бросок назад с места, в движении, с предварительной ловлей мяча, переводы | акцент на технику выполнения |
| 4. | Совершенствование групповых тактических взаимодействий в игровых упражнениях: |  |
| а) игровые упражнения при численном превосходстве атакующих 2×1, 3×2, 4×3; | с разбором возникающих игровых ситуаций |
| б) упражнение «Контроль мяча»; |  |
| в) игровые упражнения в одни ворота по совершенствованию технико–тактической подготовки | с определением конкретных способов и  постановкой определенных технико–тактических задач |

**Учебно-тренировочные группы 4-7-го года обучения**

Основные задачи:

— развитие ловкости;

— развитие специальной плавательной выносливости;

— совершенствование техники владения мячом;

* совершенствование технической подготовленности в условиях единоборства.

Тренировочное занятие № 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Ходьба: обычная, скрестным шагом, правым, левым боком, спиной вперед, на носках — руки на поясе, в полуприседе | в зале |
| 2. | Упражнение на внимание, комбинируя повороты с ходьбой: три шага вперед — поворот налево; четыре шага вперед — поворот налево, три шага вперед — поворот кругом |  |
| 3. | Бег: обычный, с поворотом кругом, спиной вперед; бег с различной частотой шагов, синхронный бег по разметкам с точной постановкой ступни | наступать  на разметку, ставя ступни у линии |
| 4. | Передвижение приставными шагами — четыре приставных шага правым боком, четыре — левым |  |
| 5. | Прыжки на правой, левой, обеих ногах с продвижением вперед с круговыми движениями руками |  |
| 6. | Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли мяча, передачи, бросков, баскетбольного ведения мяча | выполнять интенсивно |
| 7. | Во время движения шагом круги руками вперед, назад |  |
| 8. | На каждый шаг наклоны вперед, касаясь руками пола |  |
| 9. | Повороты туловища налево, направо (в сторону шага) |  |
| 10. | Шаг левой, приставить правую — присед, руки вперед. Шаг правой, приставить левую — присед, руки вверх |  |
| 11. | Подскоки на двух ногах с хлопками руками вверху, внизу, за спиной. После прыжков бег с переходом на ходьбу |  |
| 12. | Баскетбольное ведение одновременно и попеременно правой и левой рукой двух мячей (стоя на месте, в движении вперед, назад и вокруг своей оси) |  |
| 13. | Ловля мяча после кувырков (серии кувырков) вперед, назад, с попаданием в цель |  |
| 14. | Упражнения в парах: |  |
| а) прием–передача правой и левой рукой попеременно (одновременно) двух мячей основным броском; |  |
| б) прием–передача мячей правой рукой с одновременной передачей по различным траекториям; |  |
| в) передача мяча правой рукой на левую руку партнера с одновременным приемом мяча на левую руку; то же в другую сторону | мяч, принятый  левой рукой,  перебрасывается  на правую |
| г) один игрок стоит на расстоянии 3 м от стены лицом к стене, другой у него за спиной на расстоянии 1,5 м; бросок мяча в стену и ловля отскакивающего мяча | бросок производит  один партнер,  прием — другой |
| 15. | Метание мяча по внезапно появляющейся движущейся цели |  |
| 16. | В четверках, двумя мячами: передача правой рукой в левую (правую) сторону, то же левой рукой; смена направления через 4, 2, 1 передачи; выполнение передачи мяча левой рукой партнеру влево, правой рукой партнеру вправо; прием–передача мячей — один мяч по часовой стрелке, другой «гуляет» в любом направлении; выполнение передачи мяча одному из партнеров, но не тому, от кого была принята последняя передача (со сменой «диспетчера») | добиваться  внимательного  выполнения  упражнений  занимающимися |
| 17. | В группах, стоя по кругу (количество мячей из расчета — один мяч на двух игроков), передача мяча партнеру влево (вправо); через одного игрока влево, право (при условии равного количества мячей у обеих групп); попеременная передача влево, вправо, меняя направление через определенное количество передач; один игрок в центре с мячом осуществляет передачу мяча по кругу вправо, влево с партнерами, стоящими в кругу, остальные мячи (по количеству участников) передаются по кругу |  |
| 18. | Метание мячей в цель с элементами соревнования, включение элементов ведения, приема, передачи и бросков в эстафету |  |
| 19. | Разминка 3×200 м: комплексное плавание, кроль (ногами), брасс | 600 м;  в бассейне |
| 20. | Кроль 5×100 м | инт. II, отдых 30 с |
| 21. | Плавание при помощи движений ног брассом, 25 м попеременная работа +25 м одновременная | 200 м, последнее повторение инт. III |
| 22. | Кроль 5×100 м |  |
| 23. | Прием–передача мяча в парах: основным броском на месте (расстояние 2 м); с постепенным изменением расстояния до 8 м; с движение правым боком впереди, левым боком вперед, грудью вперед, спиной вперед |  |
| 24. | Прием–передача мяча в четверках (два мяча влево, вправо; со сменой направления через определенное количество передач) |  |
| 25. | Передача мяча броском прямой рукой влево; броском назад вправо, стоя вполоборота к партнеру; прием мяча левой рукой и передача толчком мяча с подбрасыванием; прием мяча правой рукой и передача простым толчком мяча | подбор конкретных упражнений  с учетом целей  занятий |
| 26. | Выполнение броска по воротам после ведения мяча: основным броском (поднимание мяча с воды надхватом с поворотом кисти); броском прямой рукой (боковым); толчком мяча |  |
| 27. | Выполнение броска по воротам после приема передачи мяча от партнера: основным броском после «отвала»; броском назад с предварительной ловлей мяча; выполнение переводов мяча |  |
| 28. | В парах «нападающий — защитник»: выход на ворота с мячом и бросок по воротам (фора 1 м); проход к воротам — освобождение в движении и получение мяча для броска по воротам от партнера, расположенного на месте центрального нападающего; то же с получением мяча с флангов |  |

Основные задачи:

— развитие специальной плавательной выносливости;

— совершенствование техники владения мячом;

* совершенствование индивидуальных тактических действий наступления и обороны;
* освоение и совершенствование групповых тактических взаимодействий при численном превосходстве.

Тренировочное занятие № 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Комплексное плавание | 400 м |
| 2. | Плавание при помощи движений ног (кролем + брассом) | 2×200 м |
| 3. | Плавание кролем 8×100 м инт. III, отдых 45 с |  |
| 4. | Прием–передача мяча в группах: основным броском, боковым броском, броском назад, толчком мяча | по сигналу тренераизменяется способвыполненияи направленияпередачи |
| 5. | Эстафетное ведение мяча (поперек поля) по 4 отрезка | с выполнениемтолчка мяча припередачи эстафетыпартнеру |
| 6. | Встречное движение партнеров по сигналу тренера. Защитник — движение с линии ворот, нападающий — с мячом с линии 10 м от ворот | задача нападающего — выбрать моменти произвестибросок по воротам;  задача защитника —блокировать бросок, сблизившись с нападающим |
| 7. | Участники разделены на четверки: два нападающих, два защитника. Мяч у нападающих, один из которых получает фору 1,5–2 м | задача нападающих — начав движение  к воротам, от центра поля с ходуреализовать полученноепреимущество;  задача защитников — воспрепятствовать реализации |
| 8. | Пять нападающих владеют мячом и располагаются у ворот соперника по схеме 3×2, четверка защитников располагается под своими воротами по схеме 3×1 | задача нападающих — выполняяпередачи, выбрать более выгодный момент и выполнитьбросок по воротам из более выгодногоположения; задача защитников — воспрепятствовать реализации численногопревосходства |
| 9. | То же упражнение выполняется в движении от центра поля | с задачей реализации численногопреимущества,с хода или через 10 с после расстановки«под воротами» |
| 10. | Игра в одни ворота 5×5 с контратакой обороняющихся до ворот соперника |  |

Основные задачи:

— развитие скоростных возможностей:

— совершенствование групповых тактических взаимодействий при численном превосходстве;

* совершенствование тактических действий по преодолению прессинга.

Тренировочное занятие № 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Комплекс общеразвивающих упражнений и упражнений на гибкость | в зале |
| 2. | Разминка: кроль 400 м | в бассейне, инт. I–II |
| 3. | Кроль 8×50 м | инт. IV, отдых 30 с |
| 4. | Плавание, чередуя способы через 25 м: брасс и плавание при помощи движений ног брассом | 50 м  (25 м одновременно, затем 25 м  попеременно) |
| 5. | Кроль | 4×25 м инт. VI–V,  отдых 1 мин |
| 6. | Плавание, чередуя способы через 25 м: кроль на спине и треджен н спине | 200 м |
| 7. | Прием–передача мяча на месте и в движении правым, левым боком вперед, лицом и спиной вперед |  |
| 8. | Выполнение броска по воротам после движения: «отвал» – пас на руку — основной бросок; проход с мячом — толчок мяча; проход с мячом вдоль ворот — бросок назад в движении; проход — переворот на спину — пас на руку — перевод мяча |  |
| 9. | Контрактующие действия пяти нападающих против четырех обороняющихся от ворот до ворот | с задачей реализации численного  превосходства |
| 10. | Шесть нападающих, владеющих мячом, располагаются у ворот соперника по схеме 4×2, пятерка защитников располагается у своих ворот, применяя зонную оборону по схеме 3×2 | задача  нападающих, —  выполняя передачи мяча, выбрать более выгодный момент и выполнить бросок по воротам из более выгодного положения; задача защищающихся — воспрепятствовать реализации численного превосходства |
| 11. | Игра в одни ворота 5×5 с ведением активно наступательных действий по преодолению обороны — прессинга |  |

**4. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ   
В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**4.1 Требования к отбору и комплектованию**

В 15 лет физическое развитие продолжается, но рост его заметно приостанавливается. Совсем незначительно улучшаются показатели общей выносливости и скоростных качеств. Наряду с этим активизируется динамика признаков специальной выносливости, технико-тактической подготовленности и специальной координации движений, а также психологических свойств в сфере оперативного мышления, памяти и простых двигательных реакций. Эти данные в основе своей согласуются с современными представлениями о возрастных особенностях развития организма.

Возраст 16–18 лет характеризуется дальнейшим увеличением веса, развитием кардиореспираторной системы, возрастанием анаэробных возможностей организма, силы, быстроты (за счет техники выполнения), повышением возможностей креатинфосфатного механизма энергообеспечения.

Направленность в работе — совершенствование технико-тактической подготовленности в условиях, приближенных к игровым (соревновательным), дальнейшее развитие общесиловых и скоростно-силовых качеств, быстроты движений, повышение специальной работоспособности.

Перевод из одной группы спортивного совершенствования в другую следует производить на основании комплексной оценки выполнения нормативных требований. Для перевода необходимо:

— уметь применять основные приемы техники в условиях, приближенных к игровым, а также в играх;

— выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовке;

— знать программный теоретический материал;

— выполнить задания по инструкторской практике;

— участвовать в организации и судействе соревнований в школе.

**4.2 Годичные планы подготовки в группах спортивного совершенствования**

В основу планирования учебно-тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования положен принцип двухциклового планирования.

Годичное планирование тесно связано с календарем основных соревнований и учебный год разбивается на два больших тренировочных макроцикла. Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 5–8 микроциклов. Продолжительность микроцикла в тренировке ватерполистов — как правило, неделя.

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

Втягивающий мезоцикл. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, углубленное медицинское обследование). Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение ватерполистов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения разнообразных упражнений на суше. Основной задачей этого цикла является повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, уровня разносторонней физической подготовленности.

Базовый мезоцикл. В этом мезоцикле основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма ватерполистов, развитию физических качеств, становлению технической, тактической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Применяются практически все средства, рекомендуемые для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований. Эти мезоциклы отличаются по объему тренировочных нагрузок, в них устраняются недостатки в физической подготовленности и проводится работа по совершенствованию технико–технической подготовленности. Большое внимание уделяется полноценному физическому восстановлению и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в организме ватерполистов после нагрузок предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса изменяется. Втягивающий мезоцикл может начинаться с втягивающего микроцикла с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, по мере роста спортивного мастерства переносится акцент в сторону развития качеств и способностей определяющих специальную подготовленность ватерполистов.

Структура построения микроциклов зависит от конкретных задач на данный период тренировки, особенно этапов и периодов подготовки, фазы спортивной формы, технико-тактической подготовленности.

При распределении тренировочных нагрузок необходимо соблюдать систематичность, постепенность, волнообразность (цикличность).

Продолжительность восстановления после тренировочных занятий должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности.

Необходимо соблюдать принцип постепенности, при котором нагрузка неуклонно увеличивается. Однако темпы роста нагрузки не должны быть чрезмерным и должны соответствовать росту тренированности. Вместе с тем, увеличение тренировочной нагрузки на этапах годичной подготовки не носит прямолинейный характер, периодам подготовки свойственна волнообразная динамика: тренировочная работа изменяется как по величине, так и по преимущественной направленности.

**4.3 Учебный план**

При планировании тренировочных занятий групп спортивного совершенствования необходимо руководствоваться годовыми планами–графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки (таблицы 16-19).

При планировании учебно-тренировочных нагрузок необходимо учитывать также закономерности периодизации спортивной тренировки.

Таблица 16 — Тематический план учебно-тренировочных занятий для группспортивного совершенствования

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Группы спортивного совершенствования | | |
| 1 | 2 | 3-6 |
| I. Теоретическая подготовка | 50 | 52 | 54 |
| II. Практическая подготовка | | | |
| Физическая подготовка: |  |  |  |
| — общая физическая подготовка | 170 | 187 | 230 |
| — специальная физическая подготовка | 216 | 247 | 278 |
| Техническая подготовка | 262 | 285 | 318 |
| Тактическая подготовка | 252 | 281 | 322 |
| Учебные, тренировочные и контрольные игры | согласно плану | | |
| Текущие и контрольные испытания | 94 | 95 | 100 |
| Инструкторская и судейская практика | 48 | 49 | 50 |
| III. Медицинское обследование | согласно плану | | |
| ВСЕГО часов: | 1092 | 1196 | 1352 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Таблица 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Примерная план-схема подготовки на годичный цикл СПС 1-го года обучения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Календарная  линейка | месяцы | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | | январь | | | | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | май | | | | | | | июнь | | | | июль | | | | | август | | | | | Всего за год |
| недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | | 36 | | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| Календарь  соревнований | главные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| основные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| контрольные |  |  | + |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | |  | + |  | + |  | + | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  | |  | |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Учебно-  тренировочные  сборы | централизованные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ДСО и ведомств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| местные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Структура годичного цикла тренировки | периоды | Подготовительный 1 | | | | | | | | | Соревновательный 1 | | | | | | | Перех 1 | | | Подготовительный 2 | | | | | | | | Соревновательный 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Переходный 2 | | | | | | |  |
| этапы |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Распределение нагрузки  Содержание занятий | | 1. повышение общегшо функционального уровня.  2. Постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам, характерным для этапаспортивного совершенствования. | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1. Совершенствование технико-тактического мастерства.  2. Соревновательная подготовка.  3. Воспитание морально-волевых качеств и патриотизма. | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1. Прочное овладение знаниями, навыками и умениями, предусмотренными программой по теоретической подготовке.  2. Активный отдых. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Теоретическая подготовка | | 1 |  |  | 2 |  | 1 |  | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | | 1 | 2 | 1 |  |  |  | 1 |  | 4 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |  |  | | 4 | | 1 |  | 1 | 4 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 50 |
| Практические занятия: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОФП | | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 | | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | | 2 | | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 170 |
| - СФП | | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | | 3 | | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 216 |
| - Техническая подготовка | | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | | 2 | | 4 | 5 | 5 | 3 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 262 |
| - Тактическая подготовка | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 6 | | 6 | 6 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |  | 6 | 7 | 7 | 7 | 1 | 7 | 7 | 7 | | 1 | | 7 | 7 | 7 |  | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 4 | 6 | 4 | 252 |
| Соревнования и контрольные испытания | | 2 | 4 | 4 |  | 4 |  |  |  |  | 8 |  | 4 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |  |  |  |  | 8 |  |  |  | | 8 | |  |  |  | 8 |  |  |  | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 |  |  |  |  | 94 |
| Игры: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - тренировочные | |  |  | + |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - контрольные | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | | + | |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| - основные | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  | + | | + | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные нормативы: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОФП, СФП | | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - плавательная подготовка | |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - техническая подготовка | |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - спортивные игры | |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Инструкторская и судейская подготовка | |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 4 |  | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 2 | | 1 | | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  | 2 | 4 | 2 | 2 | 48 |
| Медицинское обеспечение | | Согласно плану | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Восстановительные мероприятия | | Согласно плану | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ИТОГО: часов в неделю | | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | | 21 | | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 1092 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Таблица 18 | | | | | | | | | | | | | |
| Примерная план-схема подготовки на годичный цикл СПС 2-го года обучения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Календарная  линейка | месяцы | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | | | январь | | | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | май | | | | | июнь | | | | | июль | | | | | август | | | | | Всего за год |
| недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| Календарь  соревнований | главные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| основные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| контрольные |  |  | + |  | + | + |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  | |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + | + | + |  |  |  | |  | + |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Учебно-  тренировочные  сборы | централизованные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ДСО и ведомств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| местные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Структура годичного цикла тренировки | периоды | Подготовительный 1 | | | | | | | | | Соревновательный 1 | | | | | | | Перех 1 | | | Подготовительный 2 | | | | | | | | Соревновательный 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Переходный 2 | | | | | | |  |
| этапы |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Распределение нагрузки  Содержание занятий | | 1. Укрепление здоровья.  2. Совершенствование общей и специальной физической подготовленности. | | | | | | | | | | | | | | | | | 1. Совершенствование тактического и технического мастерства.  2. Формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок.  3. Соревновательная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1. Совершенствование индивидуальных данных и способностей.  2. Активный отдых. | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Теоретическая подготовка | | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |  | |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 6 | 1 |  | 1 | 2 | 1 | 1 |  |  | | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 |  | 1 | 52 |
| Практические занятия: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОФП | | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 | 6 | | 6 | 7 | 9 | 8 | 7 | 7 | 6 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 187 |
| - СФП | | 4 | 2 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | | 6 | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 6 | 5 | | 5 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 6 | 6 | 247 |
| - Техническая подготовка | | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 4 | 5 | 6 | 6 | | 6 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 4 | 4 | 3 | 6 | 6 | 4 | 4 | 7 | 8 | | 6 | 5 | 4 | 6 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 5 | 6 | 6 | 285 |
| - Тактическая подготовка | | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 8 | 4 | 4 | 5 | 6 | | 5 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 4 | 4 | 8 | 10 | 8 | 4 | 4 | 6 | 6 | | 8 | 4 | 4 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 6 | 6 | 261 |
| Соревнования и контрольные испытания | |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 | 6 |  | |  |  | 6 |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 | 6 |  |  | 6 | 6 |  |  | |  | 6 | 6 |  | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  | 3 |  | 95 |
| Игры: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - тренировочные | |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| - контрольные | |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  | |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| - основные | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные нормативы: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОФП, СФП | | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  | |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - плавательная подготовка | |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - техническая подготовка | |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| - спортивные игры | |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 |  |  | |  |  | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 2 | 2 |  |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 4 |  | 1 | 49 |
| Медицинское обеспечение | | Согласно плану | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Восстановительные мероприятия | | Согласно плану | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ИТОГО: часов в неделю | | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 1196 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Таблица 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Примерная план-схема подготовки на годичный цикл СПС 3-6-го года обучения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Календарная  линейка | месяцы | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | | | январь | | | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | май | | | | | | июнь | | | | июль | | | | | | август | | | | | Всего за год |
| недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| Календарь  соревнований | главные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| основные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| контрольные |  |  | + |  | + | + |  | + |  | + | + |  |  | |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  | + | + |  |  |  |  | + |  | + |  | + | |  |  | + | + |  |  | |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |
| Учебно-  тренировочные  сборы | централизованные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ДСО и ведомств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| местные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Структура годичного цикла тренировки | периоды | Подготовительный 1 | | | | | | | | | Соревновательный 1 | | | | | | | | Перех 1 | | Подготовительный 2 | | | | | | | | Соревновательный 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Переходный 2 | | | | | | |  |
| этапы |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Распределение нагрузки  Содержание занятий | | 1. Устранение недостатков в уровне физической подготовленности.  2. Совершенствование способов игры,движения ватерполистов. | | | | | | | | | | | | | 1. Совершенствование индивидуальных тактических действий, наступления и обороны.  2. Совершенствование всего арсенала ватерпольной техники владения мячом.  3. Соревновательная подготовка.  4. Воспитание морально-этических и волевых качеств. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1. Формирование интелектуальной, психологической подготовки. | | | | | | | | | |  |
| Теоретическая подготовка | | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 2 | 2 | 2 |  | 1 |  |  |  | 2 | 2 |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | | 1 |  |  | 1 | 1 | 2 | | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 54 |
| Практические занятия: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОФП | | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 6 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 8 | 8 | 6 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 230 |
| - СФП | | 6 | 2 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 8 | 5 | 6 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 6 | 7 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 8 | | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 278 |
| - Техническая подготовка | | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 7 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 3 | 7 | 7 | 7 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 5 | 8 | 8 | 6 | 6 | 5 | | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 318 |
| - Тактическая подготовка | | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 7 | 7 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 5 | 5 | 8 | 10 | 10 | 4 | 4 | | 8 | 8 | 10 | 4 | 4 | 6 | | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 6 | 6 | 322 |
| Соревнования и контрольные испытания | |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | 6 | 6 |  | 2 |  | 5 |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 | 5 | 5 |  |  | 6 | | 6 |  |  |  | 6 | 6 | |  | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  | 2 | 2 | 100 |
| Игры: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - тренировочные | |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - контрольные | |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + | + |  | + | |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  | |  |  | + | + |  |  | |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |
| - основные | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные нормативы: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОФП, СФП | | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |
| - плавательная подготовка | |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |
| - техническая подготовка | |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  | |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | | + |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |
| - спортивные игры | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | |  |  | + |  |  | + | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 2 | 2 |  |  | 1 | 2 | | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 4 |  |  | 50 |
| Медицинское обеспечение | | Согласно плану | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Восстановительные мероприятия | | Согласно плану | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ИТОГО: часов в неделю | | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 1352 |

**4.4 Теоретическая подготовка**

На этапе спортивного совершенствования продолжается более глубокое изучение теоретических основ водного поло. Этот раздел включает название и краткое содержание тем.

Примерный учебный материал по теоретической подготовке

Современное состояние водного поло в мире и Республики Беларусь

Характеристика современного состояния водного поло в мире и Республики Беларусь (детского, юношеского и взрослого). Тенденции развития водного поло.

Тактика игры в водное поло

Тактическая подготовка на этапе спортивного совершенствования. Совершенствование навыков индивидуальных действий, групповых взаимодействий и командных действий в защите и нападении.

Правила водного поло

Ознакомить учащихся с изменениями и дополнениями в правилах водного поло. Провести семинар по правилам водного поло.

Восстановительные мероприятия

Более глубокое изучение средств и методов восстановления организма после нагрузки.

Физиологические основы спортивной тренировки

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение физической работоспособности.

Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними.

Тренированность и ее физиологические показатели. Предстартовое состояние и разминка перед игрой.

Основы методики тренировки

Использование различных методов тренировки в зависимости от направленности занятий, решаемых задач, характеристики и условий проведения тренировки, подготовленности занимающихся.

Просмотр видеозаписей игр команд высокой квалификации, учебных фильмов и т.п.

Целесообразно проводить разборы игр команд высокой квалификации, используя видеозаписи, а также просмотр матчей непосредственно.

**4.5 Практическая подготовка**

Практический материал изучается на групповых, командных учебно-тренировочных занятиях, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных заданий.

**Общая физическая подготовка**

Приводим некоторые рекомендации по развитию физических качеств в группах спортивного совершенствования, предоставляя тренерам возможность самостоятельно решать задачи по ОФП, сообразуясь с конкретными задачами подготовки, уровнем подготовленности и физического развития спортсменов.

Развитие силы. Быстрыми темпами развивается мышечная система в период полового созревания и после его окончания. Так, у 15–летних подростков мышечная масса составляет 33% относительно массы тела, у юношей 18 лет — около 44%. В период 16–18 лет опорно-двигательный аппарат может уже выдерживать значительные статические напряжения и способен к довольно длительной работе. В связи с этими в данном возрасте целесообразно увеличивать объем силовой работы и величину отягощений.

В период 16–18 лет более всего увеличивается сила следующих групп мышц: сгибателей и разгибателей плеча, разгибателей предплечья, сгибателей бедра, разгибателей голени, а также разгибателей туловища.

В 16–18 лет по мере увеличения мышечной массы и биологического созревания организма силовая подготовка становится все более специализированной. Программа специализированной силовой подготовки усложняется. Например, тренировочные занятия включают в себя комплекс различных прыжковых, скоростно-силовых упражнений для укрепления голеностопного сустава, развития мышц голени, бедра, плечевого пояса, предплечья, кисти, спины, живота. Упражнения выполняется в различных сочетаниях и разной последовательности.

В этот период начинают применять штангу. При использовании метода повторных усилий величина отягощения может увеличиваться до 70% от максимальной, при динамическом методе — 20%. Применяется силовая тренировка, выполняемая в быстром темпе (работа — 20–30 с, вес отягощений для рук — не более 10 кг, интервалы отдыха — 60–90 с, число повторений в серии — 4–5 раз). Для развития силовой выносливости эффективен метод повторных усилий с величиной отягощений до 40–45% от максимального.

В подготовке ватерполистов 16–18 лет метод максимальных усилий целесообразно использовать только в базовых мезоциклах подготовительного периода. Не рекомендуется включать работу с максимальным весом после перерыва в занятиях, вызванного болезнями, травмами или другими причинами.

В силовой подготовке ватерполистов 16–18 лет тренировочные задания силовой направленности обычно выполняются в течение 40–60 мин. Такие занятия можно проводить на протяжении всего подготовительного периода (в отдельных микроциклах 1–3 раза в неделю), на отдельных этапах соревновательного и в переходном периоде годичного цикла 1–2 раза в неделю.

Силовую тренировку, если она направлена на развитие силовой выносливости, следует проводить на фоне достаточно высокой работоспособности организма (т.е включать силовые упражнения сразу после дня отдыха или разгрузочного дня). Необходимо предупреждать излишнюю нагрузку на позвоночник, для чего желательны упражнения в положениях лежа, сидя, в упоре, в висах и др.

Развитие быстроты. Как известно, наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст 7–14 лет, после чего способность к дальнейшему развитию быстроты снижается. Повышение скорости движения достигается за счет целенаправленного развития силы мышц, анаэробных возможностей организма и совершенствования движений.

Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, выносливость. Элементы тяжкой атлетики. Прыжки, метания. Кроссовая и лыжная подготовка. Спортивные и подвижные игры и др.

**Специальная физическая подготовка**

Благодаря специальной физической подготовленности развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники игры, их закрепления и совершенствования. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости и специальной выносливости.

Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения: с утяжеленным жилетом (7–12 кг), набивными мячами, упражнения повышенной координационной сложности и другие.

Развитие силы. Силовая подготовка на этапе спортивного совершенствования все более специализируется и усложняется. Упражнения с отягощениями выполняются в различных сочетаниях, наиболее распространенный метод — сопряженный, когда технико–тактическое упражнение выполняется с отягощением. Утяжеленный пояс или жилет — отличное средство для развития как скоростно–силовых качеств, так и силовой выносливости.

Развитие быстроты. Основными факторами, способствующими развитию быстроты, являются пространство, время и соперник. Исходя из них, строится методика дальнейшего развития быстроты: пространство (отрезки сокращаются или удлиняются — вариативный метод), время выполнения упражнения сокращается для того, чтобы выполнять упражнения в условиях, приближенных к игре, вводится соперник. На основании этих подходов строятся тренировочные занятия по развитию быстроты. Игровые упражнения выполняются на максимальной скорости.

В процессе развития специальной ловкости используются разные методические приемы усложнения координационной структуры привычных упражнений. Это достигается путем:

— введения необычных исходных положений при стартах;

— изменения скорости и темпа движения;

— изменения пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение (например, уменьшение размеров площадки);

— усложнения упражнений посредством добавочных движений (прыжок, приседание и т.д.);

— создание непривычных условий выполнения упражнений, а также применения специальных снарядов и устройств.

Упражнения для развития ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. В интервалах отдыха целесообразно выполнять упражнения на расслабление (типа потряхиваний, свободных махов и т.д.) и растягивание.

Развитие гибкости. Упражнения на гибкость делятся на основные и дополнительные. Основные упражнения выполняются по следующей методике: основной метод — повторный, сериями по 10–25 раз в каждом подходе, количество серий должно быть не менее 2–3. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной. Дополнительные упражнения используются для растягивания мышц, сухожилий и связок в подготовительной части занятия (в разминке), а также после выполнения различных упражнений на силу, быстроту, ловкость и выносливость в основной и заключительной частях занятия.

Развивая гибкость, следует при выполнении одного и того же упражнения периодически менять, усложнять исходные положения. Гибкость развивается быстрее, если при выполнении упражнения перед ватерполистом буду поставлены определенные задачи, для выполнения которых нужно проявить волевые усилия.

Для получения желаемого эффекта каждый комплекс упражнений целесообразно выполнять длительное время.

Упражнения на развитие гибкости выполнять с силовыми и скоростными заданиями. В заключительной части занятия следует выполнить упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

**Техническая подготовка**

Цель тренировки на этапе спортивного совершенствования — обеспечить возможность применения изученного действия с максимальной эффективностью в любых, в том числе и в быстро меняющихся условиях.

На этапе закрепления и совершенствования двигательного навыка широко используется метод сопряженного воздействия, когда совершенствование технических приемов происходит одновременно с направленным развитием физических качеств и улучшением тактической подготовленности.

В программу технической подготовки на этапе спортивного совершенствования входит дальнейшее совершенствование ранее изученных технических приемов.

Повышение уровня технической подготовленности осуществляется путем многократного повторений технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Следует добиваться надежности, устойчивости и вариативности выполнения технических приемов, т.е. их эффективного выполнения при различных сбивающих неблагоприятных факторах: необычном психическом состоянии (волнение, страх и т.д.), снижении физических возможностей (утомление), неблагоприятных внешних условиях (непривычная обстановка, шум трибун и т.д.), при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра) и т.п.

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

**Тактическая подготовка**

Обучение тактике игры ведется, в основном, чрез подвижные, спортивные игры и игровые упражнения. Тактическая подготовка в группах спортивного совершенствования включает в себя тактику нападения и тактику обороны.

Тактика нападения. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий в зависимости от избранной системы ведения игры, от качеств партнеров. Организация контратаки.

Тактика обороны. Совершенствование ранее изученных групповых и командных взаимодействий с учетом индивидуальных особенностей игроков, их места и функций в команде, качеств партнеров.

Командные взаимодействия. Совершенствование ранее изученной командной тактики: изучение способов обороны против определенных нападений и тактических комбинаций; организация обороны при контратаке противника и меры ее предупреждения. Игра в защите при численном меньшинстве. Оборона против силового давления.

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

**Инструкторская и судейская подготовка**

Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются и закрепляются в ходе учебно-тренировочного процесса, применяются в спортивно–массовых мероприятиях в спортивной школе, общеобразовательной школе, по месту жительства и т.п.

Инструкторские навыки: умение самостоятельно провести занятия с младшими учащимися школы, принять участие в организации и проведении соревнований внутри группы, школы, умение вести учет индивидуальных технико–тактических действий в контрольных играх.

Судейская практика: самостоятельное судейство официальных соревнований школы, знание правил ведения и обработки технических отчетов и протоколов игр.

**4.6 Планирование занятий**

В группах спортивного совершенствования ватерполисты закрепляют и совершенствуют полученные ранее знания, приобретенные умения и навыки. Основная задача на данном этапе сводится к формированию прочного двигательного навыка, обеспечивающего эффективность игровой (соревновательной) деятельности.

Основные задачи, стоящие перед учащимися групп спортивного совершенствования:

— дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и психических качеств;

— совершенствование выполнения технических приемов, выполнение приемов свободно, экономично и надежно, умение выполнить прием на высокой скорости, достижение необходимого уровня стабильности и вариативности при выполнении приемов;

— закрепление и совершенствование групповой и командной тактики защиты и нападения;

— овладение теоретическими знаниями по методике спортивной тренировки и правилам игры;

— выполнение функций инструктора-общественника, оказание помощи в судействе матчей юных ватерполистов.

Учебный план предусматривает проведение круглогодичных учебно–тренировочных занятий и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной тренировки.

**Подготовительный период**

Продолжительность подготовительного периода групп спортивного совершенствования — примерно 3 месяца. Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап. Главная задача этого этапа — создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется мастерство ватерполиста и его спортивная форма.

Физическая подготовка направлена, в основном, на развитие общей прыгучести, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему усвоению технических и тактических приемов игры. Занятия проводятся в зале, на стадионе, в лесу, в парке, в бассейне, в тренажерном зале.

Специально–подготовительный этап. Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств, повышение скоростной и скоростно-силовой выносливости, поддержание общей выносливости, развитие специальных качеств, совершенствование ловкости и гибкости.

Техническая подготовка направлена на совершенствование индивидуальных действий, групповых взаимодействий и командной тактики, отработку тактических вариантов ведения игры в защите и в нападении.

Задачи психологической подготовки: формирование и дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях.

Теоретическая подготовка направлена на приобретение и углубление специальных знаний по всем разделам подготовки.

Во второй половине этапа повышается доля тренировочных и контрольных игр. Однако они проводятся как вспомогательные и не должны подменять учебно-тренировочной работы.

**Соревновательный период**

Это самый продолжительный период, который длится 7–8 месяцев. Структурное построение его зависит от календаря официальных соревнований. Задача заключается в стабилизации спортивной формы ватерполистов, т.е. поддержании достигнутого уровня (и его дальнейшем повышении) специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности.

При построении тренировочного процесса в соревновательном периоде разумнее всего ориентироваться на межигровые циклы. В зависимости от возраста и квалификации ватерполистов эти циклы могут быть различными — от 1 до 7 дней. Общим положением для любого контингента является то, что на следующий день после игры проводятся мероприятия восстанавливающего характера (иногда просто восстановительные процедуры — баня, массаж).

Участие в соревнованиях не должно быть целью, а только средством еще более качественной подготовки.

В группах спортивного совершенствования при увеличении продолжительности соревновательного периода необходимо в большей степени расширять объем средств общей подготовки путем включения промежуточных мезоциклов (три–шесть недель), которые в общих чертах повторяют структуру подготовительного периода (после 1–го соревновательного этапа).

**Переходный период**

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю.

Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка, проводится работа над устранением пробелов в технической и тактической подготовленности. Занятия сочетаются с различными лечебными и профилактическими мероприятиями.

Главными задачами этого периода является восстановление и поддержание работоспособности, а также «подтягивание» слабых сторон подготовленности (особенно технической). Эти задачи решаются в мае. На июнь нужно планировать учебно-тренировочный сбор (восстановительного характера), в основном, обеспечивающий активный отдых учащихся.

**Интегральная подготовка**

Группы спортивного совершенствования 1–го года обучения

1. Выполнение технических приемов нападения в защите повышенной интенсивности.

2. Упражнения на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки и с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

3. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите в зависимости от сложившейся игровой обстановки (типичные положения).

4. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач.

5. Календарные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

Группы спортивного совершенствования 2–го года обучения

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тактических действий и технических приемов в единстве.

3. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных качеств в единстве.

4. Учебные игры. Посредством заданий стимулируется рациональное применение в игре изученного программного материала. Особое внимание уделяется заданиям по игровым функциям (для связующих и нападающих).

5. Контрольные игры. Служат для решения задач учебного характера и лучшей подготовки к соревнованиям.

6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

Группы спортивного совершенствования свыше 2–х лет обучения

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тактических действий и технических приемов в единстве.

3. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных качеств в единстве.

4. Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике, в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.

5. Контрольные игры. Активно используются как неотъемлемые компоненты учебно-тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям.

6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

**4.7 Примерные схемы тренировочных заданий   
в группах спортивного совершенствования**

**Группы спортивного совершенствования 1–го года обучения**

Основные задачи:

— развитие скоростно-силовых качеств;

— развитие гибкости;

— развитие базовой выносливости;

— совершенствование технико-тактической подготовленности.

Тренировочные занятия № 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Ходьба: обычная, приставными шагами; на носках, руки на поясе; в полуприседе | В зале |
| 2. | Бег: обычный, приставными шагами; с поворотом кругом; спиной вперед; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; с ускорением (по сигналу тренера); переход на шаг |
| 3. | Дыхательные упражнения |
| 4. | Комплекс общеразвивающих упражнений |
| 5. | Упражнения с набивными мячами: передача двумя руками от груди, из–за головы, снизу, в наклоне, ноги шире плеч, через сторону с поворотом туловища; передача двумя руками из–за головы, сидя ноги врозь, то же от груди; толчки мяча одной рукой от груди |
| 6. | Упражнения с отягощениями (гантелями, грифом штанги, тяжелоатлетическими блинами); упражнения для развития силы основных мышечных групп | Конкретные упражнения подбираются с учетом целей занятия |
| 7. | Упражнения у гимнастической стенки или с партнером для развития подвижности в плечевых суставах |  |
| 8. | Эстафета: с элементами силовых упражнений и набивными мячами |  |
| 9. | Комплексное плавание | 400 м; в бассейне, инт. I–II |
| 10. | Плавание при помощи движений ног, чередуя через 100 м способы брасс и кроль | 400 м |
| 11. | Плавание кролем 2×800 м, инт. II | Отдых 1 мин |
| 12. | Прием–передача мяча в группах по три–четыре игрока со сменой направления и способа передачи |  |
| 13. | Выполнение бросков по воротам в движении после выполнения обманных движений с применением «ложного» замаха |  |
| 14. | Выполнение бросков по воротам после единоборства, используя наиболее приемлемые для данной конкретной ситуации технические приемы | Анализ возникающих ситуаций |
| 15. | Реализация численного превосходства в движении: три нападающих против защитников и вратаря | Третий защитник дает фору 3 м |
| 16. | Реализация численного превосходства: шесть нападающих против пяти защитников и вратаря |  |
| 17. | Выполнение пятиметровых штрафных бросков |  |

Основные задачи:

— развитие специальных скоростных возможностей;

— совершенствование техники владения мячом в условиях единоборства;

— совершенствование групповых тактический взаимодействий по преодолению зонной обороны;

— совершенствование тактических взаимодействий по реализации численного превосходства и обороны в условиях численного меньшинства.

Тренировочное занятие № 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка и организационно–методические указания |
| 1. | Комплекс общеразвивающих упражнений на суше | В бассейне |
| 2. | Комплексное плавание | 200 м |
| 3. | Кроль | 200 м, инт. III |
| 4. | Плавание тредженом, 25 м на груди +25 м на спине | 200 м |
| 5. | Плавание кролем 8×20 м | инт. V, отдых 15 с |
| 6. | Упражнение из четырех серий 4×20 м, выполняется в парах: 20 м плавание с перекладыванием вправо–влево + 30 м — хождение, 20 м — плавание с выпрыгиваниями (2–4 раза) +20 м транспортировка партнера (выполняется с мячами) | 320 м |
| 7. | Эстафета: ведение мяча. Передача мяча при смене этапов партнеру, плывущему на спине, пасом на руку | 4×20 м |
| 8. | Техника владением мячом в группах: две группы совершенствуют технику бросков по воротам, третья группа совершенствует технику перед воротами |  |
| 9. | Проходы на ворота в парах и выполнение броска по воротам после получения от центрального нападающего, расположенного перед воротами |  |
| 10. | Игровые упражнения в одни ворота 6×6 по совершенствованию различных вариантов взаимодействий нападающих, направленных на преодоление зонной обороны | Конкретные тактические комбинации подбираются тренером |
| 11. | Игровые упражнения в одни ворота 6×5 по совершенствованию различных вариантов взаимодействий игроков атакующей стороны, направленных на реализацию численного превосходства и игроков обороняющей стороны, направленных на нейтрализацию атакующих действий |  |

**Группы спортивного совершенствования 2–го года обучения**

Примерное распределение учебного материала по преимущественной   
направленности в микроцикле общеподготовительного этапа   
подготовительного периода групп спортивного совершенствования  
2–го года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни  занятий | № занятий | Преимущественная направленность | Дозировка,  мин |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Понедельник | 1 | Скоростно-силовая подготовка: общеразвивающие упражнения, упражнения с отягощениями, беговые и прыжковые, игровые упражнения, в том числе с единоборством | 60 |
| 2 | Развитие базовой выносливости средствами плавательной подготовки | 45 |
| 3 | Техническая подготовка с использование принципов круговой тренировки | 60 |
| Вторник | 1 | Развитие общей выносливости: повторный и переменный бег, кроссовая подготовка  Развитие специальных силовых качеств: выполнение упражнений на тренажерах | 60  45 |
| 2 | Технико-тактическая подготовка: техника владение мячом в игровых упражнениях, способы передвижения, специальные приемы игрового плавания | 60 |
| Среда | 1 | Развитие ловкости: акробатические упражнения эстафеты, упражнения с мячом | 60 |
| 2 | Развитие базовой выносливости средствами плавательной подготовки  Совершенствование индивидуального технического мастерства: техника владения мячом | 45  60 |
| Четверг | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств: упражнения с отягощениями, беговые и прыжковые упражнения, спортивные игры с элементами единоборства | 60 |
| 2 | Развитие базовой выносливости средствами плавательной подготовки  Совершенствование техники владения мячом | 45  60 |
| Пятница | 1 | Развитие специальных силовых качеств на тренажерах  Мини-футбол | 45  60 |
| 2 | Технико–тактическая подготовка: способы передвижения, специальные приемы игрового плавания, техника владения мячом и приемы обороны в единоборствах и игровых упражнениях | 60 |
| Суббота | 1 | Развитие общей выносливости: кроссовая подготовка, повторный и переменный бег  Развитие специальных силовых качеств: упражнения на тренажерах | 60  45 |
| 2 | Технико–тактическая подготовка в игровых упражнениях и учебно-тренировочных играх | 60 |
| Воскресенье | Активный отдых и восстановительные мероприятия | | |

Примерное распределение учебного материала по преимущественной  
направленности в микроцикле специально–подготовительного этапа  
подготовительного периода групп спортивного совершенствования  
2–го года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни  занятий | № занятий | Преимущественная направленность | Дозировка, мин |
| Понедельник | 1 | Развитие специальной выносливости средствами плавательной подготовки  Совершенствование технического мастерства в сочетании с развитием ловкости | 45  60 |
| 2 | Совершенствование тактических комбинаций: игровые упражнения в одни ворота | 60 |
| Вторник | 1 | Развитие специальной выносливости средствами плавательной подготовки  Развитие специальной ловкости и координации с использованием упражнений с мячом | 45  45 |
| 2 | Совершенствование технико-тактического мастерства: специальные приемы игрового плавания и техника владения мячом в единоборстве и игровых упражнениях | 60 |
| Среда | 1 | Развитие скоростных возможностей средствами плавательной подготовки  Совершенствование технического мастерства — с учетом игровой специализации | 45  60 |
| 2 | Совершенствование групповых тактических взаимодействии в нападении и защите | 60 |
| Четверг | 1 | Развитие специальной выносливости средствами плавательной подготовки  Совершенствование технического мастерства в сочетании с развитием выносливости | 45  45 |
| 2 | Совершенствование групповых тактических взаимодействий в нападении и защите | 75 |
| Пятница | 1 | Развитие специальных силовых качеств: упражнения на тренажерах  Совершенствование технического мастерства: способы передвижения, специальные приемы игрового плавания, техника владения мячом в сочетании с развитием ловкости | 60  60 |
| 2 | Совершенствование тактических комбинаций: игровые упражнения в одни ворота | 60 |
| Суббота | 1 | Развитие специальной выносливости средствами плавательной подготовки  Совершенствование технического мастерства с учетом игровой специализации | 45  60 |
| 2 | Технико-тактическая подготовка в учебно-тренировочных играх | 60 |
| Воскресенье | Активный отдых и восстановительные мероприятия | | |

Примерное распределение учебного материала по преимущественной  
направленности в микроцикле соревновательного периода групп  
спортивного совершенствования 2–го года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни занятий | № занятий | Преимущественная направленность | Дозировка, мин |
| Понедельник | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств средствами плавательной подготовки, упражнений в единоборстве  Развитие ловкости и координации с использованием игровых упражнений с мячом | 45  45 |
| 2 | Совершенствование игровых взаимодействий в игровых упражнениях в одни ворота | 60 |
| Вторник | 1 | Развитие скоростных возможностей средствами плавательной подготовки  Совершенствование технического мастерства с учетом отмеченных недостатков и сильных сторон подготовленности, упражнений на тренажерах | 45  45 |
| 2 | Совершенствование групповых и командных тактических действий по избранной системе игры | 60 |
| Среда | 1 | Развитие скоростной выносливости средствами плавательной подготовки  Совершенствование технического мастерства с учетом игрового амплуа | 45  45 |
| 2 | Технико–тактическая подготовка в игровых упражнениях с различными заданиями и ограничениями | 75 |
| Четверг | 1 | Развитие скоростных возможностей средствами плавательной подготовки  Совершенствование технического мастерства с использованием принципов круговой тренировки | 30  60 |
| 2 | Совершенствование тактических комбинаций в игровых упражнениях в одни ворота | 60 |
| Пятница | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств средствами плавательной подготовки  Техническая подготовка с использованием принципов круговой тренировки | 45  45 |
| 2 | Совершенствование тактических комбинаций в игровых упражнениях в одни ворота | 60 |
| Суббота | 1 | Развитие скоростных качеств средствами плавательной подготовки  Техническая подготовка с использованием принципов круговой тренировки | 45  45 |
| 2 | Технико-тактическая подготовка в учебно-тренировочных играх | 60 |
| Воскресенье | Активный отдых и восстановительные мероприятия | | |

**Группы спортивного совершенствования 3-6–го года обучения**

Примерное распределение учебного материала по преимущественной  
направленности в микроцикле общеподготовительного этапа  
подготовительного периода группы спортивного совершенствования

3-4-го года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни  занятий | № занятий | Преимущественная направленность | Дозировка, мин |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Понедельник | 1 | Развитие общей выносливости: кроссовая или лыжная подготовка | 60 |
| 2 | Развитие базовой выносливости средствами плавательной подготовки  Техническая подготовка с использованием круговой тренировки | 45  30 |
| Вторник | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств в беговых и прыжковых упражнениях с отягощением | 60 |
| 2 | Развитие базовой выносливости средствами плавательной подготовки  Техническая подготовка с использованием круговой тренировки | 45  30 |
| Среда | 1 | Развитие ловкости: акробатические упражнения, эстафеты, игры, упражнения с мячом на суше  Развитие специальной выносливости средствами плавательной подготовки | 60  45 |
| 2 | Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях | 75 |
| Четверг | 1 | Мини–футбол  Развитие специальной выносливости средствами плавательной подготовки | 60  60 |
| 2 | Совершенствование технического мастерства с использованием круговой тренировки и упражнений в единоборстве | 75 |
| Пятница | 1 | Развитие ловкости: акробатические упражнения, эстафеты, игры, упражнения с мячами на суше  Развитие специальной выносливости средствами плавательной подготовки | 60  45 |
| 2 | Технико-тактическая подготовка в товарищеских играх | 90 |
| Суббота | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств в упражнениях с отягощениями, беговых и прыжковых упражнениях  Развитие специальной выносливости средствами плавательной подготовки | 60  45 |
| 2 | Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях | 60 |
| Воскресенье | 1 | Теория. Инструкторская и судейская практика. Восстановительные мероприятия | 75 |

Примерное распределение учебного материала по преимущественной  
направленности в микроцикле специально-подготовительного этапа  
подготовительного периода группы спортивного совершенствования

3-6-го года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни занятий | № занятий | Преимущественная направленность | Дозировка, мин |
| Понедельник | 1 | Развитие специальной выносливости, скоростных возможностей средствами плавательной подготовки  Техническая подготовка с использованием круговой тренировки | 45  45 |
| 2 | Совершенствование тактических комбинаций в стандартных ситуациях | 60 |
| Вторник | 1 | Развитие скоростных возможностей средствами плавательной подготовки и специальных приемов игрового плавания  Совершенствование технического мастерства с учетом игровой специализации | 30  45 |
| 2 | Технико-тактическая подготовка в контрольных играх | 75 |
| Среда | 1 | Развитие скоростных возможностей и силовой выносливости средствами плавательной подготовки и специальных приемов игрового плавания | 60 |
| 2 | Совершенствование тактики игры и функциональной подготовки: игровые упражнения со специальной направленностью на совершенствование взаимодействий в связках и линиях | 90 |
| Четверг | 1 | Развитие скоростных возможностей и соловой выносливости средствами плавательной подготовки  Техническая подготовка с использованием круговой тренировки | 30  30 |
| 2 | Совершенствование технико-тактического мастерства в групповых взаимодействиях в наступлении и обороне | 90 |
| Пятница | 1 | Развитие скоростных возможностей средствами плавательной подготовки  Совершенствование технического мастерства с учетом игровой специализации | 30  45 |
| 2 | Технико-тактическая подготовка в контрольных играх | 75 |
| Суббота | 1 | Развитие скоростных возможностей средствами плавательной подготовки и специальных приемов игрового плавания | 60 |
| 2 | Совершенствование технико-тактической подготовки в стандартных положениях и игровых упражнениях | 90 |
| Воскресенье | 1 | Теория. Инструкторская и судейская практика. Восстановительные мероприятия | 75 |

Примерное распределение учебного материала по преимущественной  
направленности в микроцикле соревновательного периода  
группы спортивного совершенствования 3-6-го года т обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни  занятий | № занятий | Преимущественная направленность | Дозировка, мин |
| Понедельник | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств средствами плавательной подготовки и специальных упражнений  Совершенствование технического мастерства с использованием принципов круговой тренировки | 30  45 |
| 2 | Технико-тактическая подготовка с учетом предстоящих соревнований | 75 |
| Вторник | 1 | Развитие скоростной выносливости средствами плавательной подготовки  Совершенствование технического мастерства с использованием принципов круговой тренировки | 30  30 |
| 2 | Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях с учетом игрового амплуа | 90 |
| Среда | 1 | Развитие скоростной выносливости средствами плавательной подготовки  Совершенствование технического мастерства с учетом игровой специализации | 30  45 |
| 2 | Совершенствование тактических действий с учетом предстоящих соревнований | 75 |
| Четверг | 1 | Развитие скоростных возможностей средствами плавательной подготовки и специальными средствами  Развитие ловкости и координации в играх и упражнениях с мячом | 30  45 |
| 2 | Совершенствование тактических взаимодействий с учетом предстоящих соревнований | 75 |
| Пятница | 1 | Развитие скоростных возможностей средствами плавательной и технической подготовки  Совершенствование технического мастерства с использованием принципов круговой тренировки | 30  45 |
| 2 | Технико-тактическая подготовка с учетом предстоящих соревнований | 75 |
| Суббота | 1 | Совершенствование технического мастерства с учетом игровой специализации  Теория: установка на игру | 60 |
| 2 | Технико-тактическая подготовка в контрольных играх | 90 |
| Воскресенье | 1 | Теория. Инструкторская и судейская практика. Восстановительные мероприятия | 90 |

**5. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ   
В ГРУППАХ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**5.1 Требования к отбору и комплектованию**

Ватерполисты 18–19 лет по основным показателям физического и функционального развития почти не отличаются от взрослых спортсменов. Однако в общей массе они еще уступают взрослым в абсолютной силе мышц, в систолическом объеме крови, в показателях выносливости, особенно специальной. Это следует учитывать при проведении занятий с этим контингентом.

Перевод из одной группы высшего спортивного мастерства в другую следует производить на основании комплексной оценки выполнения нормативных требований. Для перевода необходимо:

— уметь применять основные технико–тактические приемы в условиях, приближенных к игровым, а также непосредственно в играх;

— выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовке;

— знать программный теоретический материал;

— выполнить задания по инструкторской практике;

— участвовать в организации и судействе соревнований юных ватерполистов.

**5.2 Годичные планы подготовки в группах высшего спортивного мастерства**

Основным критерием учебно-тренировочного процесса в группах высшего спортивного мастерства является календарь республиканских и международных соревнований. Исходя из сроков проведения главных соревнований, тренировочный процесс в годичном цикл может быть построен по принципу трехциклового планирования, а также строиться по системе сдвоенных циклов. Следует учитывать, что спортсмены–кандидаты в сборные команды проходят подготовки в системе групп высшего спортивного мастерства в специализированных учебно-спортивных учреждениях и училищах олимпийского резерва, которая привязана к календарю республиканских соревнований и строится исходя из главных международных стартов сезона.

**5.3 Учебный план**

При планировании тренировочных занятий с ватерполистами групп высшего спортивного мастерства необходимо руководствоваться годовым планом распределения учебных часов по видам подготовки (таблицы 20-22). При планировании соревновательного периода необходимо ориентироваться на календарь официальных игр, в которых придется участвовать команде.

Таблица 20 — Тематический план учебно-тренировочных занятий для групп высшего спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | ВСМ | ВСМ НК |
| I. Теоретическая подготовка | 58 | 62 |
| II. Практическая подготовка | | |
| Физическая подготовка: |  |  |
| — общая физическая подготовка | 232 | 245 |
| — специальная физическая подготовка | 357 | 369 |
| Техническая подготовка | 373 | 387 |
| Тактическая подготовка | 358 | 407 |
| Учебные, тренировочные и контрольные игры | согласно плану | |
| Текущие и контрольные испытания | 130 | 140 |
| Инструкторская и судейская практика | 52 | 54 |
| III. Медицинское обследование | согласно плану | |
| ВСЕГО часов: | 1560 | 1664 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Таблица 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Примерная план-схема подготовки на годичный цикл ВСМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Календарная  линейка | месяцы | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | | январь | | | | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | май | | | | | | | июнь | | | | июль | | | | | август | | | | | Всего за год |
| недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | | 38 | | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| Календарь  соревнований | главные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| основные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| контрольные |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  | + | |  | + | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | | + | | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Учебно-  тренировочные  сборы | централизованные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ДСО и ведомств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| местные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Структура годичного цикла тренировки | периоды | Подготовительный 1 | | | | | | | | | Соревновательный 1 | | | | | | | Перех 1 | | Подготовительный 2 | | | | | | | | | Соревновательный 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Переходный 2 | | | | | | |  |
| этапы |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Распределение нагрузки  Содержание занятий | | 1. Сохранение здоровья.  2. Освоение нагрузок характерных для современного спорта высших достижений.  3. Совершенствование общей и специальной подготовки. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1.Совершенствование тактического и технического мастерства.  2. Участие в соревнованиях. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1. Индивидуализация технической и морально-волевой подготовки.  2. Активный отдых. | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Теоретическая подготовка | | 1 | 1 | 1 | 2 |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | | 1 | 2 | 2 | 1 |  | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 2 | |  | |  |  | 1 |  | 1 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 58 |
| Практические занятия: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОФП | | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 |  |  |  | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | | 5 | | 5 | 5 | 3 | 2 | 2 |  |  | 3 |  | 2 | 7 | 8 | 8 | 8 | 232 |
| - СФП | | 7 | 7 | 7 | 9 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 11 | 9 | 11 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | | 9 | | 9 | 9 | 7 | 7 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 357 |
| - Техническая подготовка | | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 3 | 4 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 9 | | 9 | 9 | 9 | 9 | 11 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 7 | 7 | 7 | 6 | 4 | | 4 | | 4 | 6 | 4 | 9 | 9 | 7 | 7 | 10 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 373 |
| - Тактическая подготовка | | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 | 7 | 9 | 11 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 11 | | 9 | 9 | 9 | 9 | 11 | 9 | 9 | 9 | 3 | 2 |  | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | | 6 | | 6 | 10 | 7 | 11 | 10 | 10 | 9 | 11 | 8 | 7 | 2 | 2 | 1 | 4 | 358 |
| Соревнования и контрольные испытания | | 6 | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 | 6 |  |  |  | 6 | 6 |  | | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 6 | 8 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  | | 6 | | 6 |  | 8 |  |  | 6 | 6 |  | 6 | 6 |  |  |  |  | 130 |
| Игры: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - тренировочные | |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | + | | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| - контрольные | |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + | |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| - основные | |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  | |  | |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные нормативы: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОФП | | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - СФП | |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - плавательная подготовка | |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - техническая подготовка | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | |  | |  |  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 6 | 6 | 2 | 52 |
| Медицинское обеспечение | | Согласно плану | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Восстановительные мероприятия | | Согласно плану | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ИТОГО: часов в неделю | | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | | 30 | | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 1560 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Таблица 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Примерная план-схема подготовки на годичный цикл ВСМ (НК) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Календарная  линейка | месяцы | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | | январь | | | | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | май | | | | | | | июнь | | | | июль | | | | | август | | | | | Всего за год |
| недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | | 36 | | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| Календарь  соревнований | главные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| основные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| контрольные |  |  | + |  | + | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  | | + | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | + | | + |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  |  |
| Учебно-  тренировочные  сборы | централизованные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ДСО и ведомств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| местные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Структура годичного цикла тренировки | периоды | Подготовительный 1 | | | | | | | | | Соревновательный 1 | | | | | | | Перех 1 | | | Подготовительный 2 | | | | | | | | Соревновательный 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Переходный 2 | | | | | | |  |
| этапы |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Распределение нагрузки  Содержание занятий | | 1. Укрепление здоровья.  2. Совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации. | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1.Совершенствование тактического и технического мастерства.  2. Соревновательная подготовка.  3. Индивидуализация силовой и технико-тактической подготовленности. | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1. Совершенствование навыков игры.  2. Активный отдых. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Теоретическая подготовка | |  |  |  |  | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |  |  | 2 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 1 | | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |  | 62 |
| Практические занятия: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОФП | | 8 | 7 | 6 | 5 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | | 4 | | 7 | 7 | 7 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 8 | 10 | 10 | 245 |
| - СФП | | 10 | 9 | 9 | 8 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 6 | 6 | 6 | | 7 | 6 | 7 | 6 | 8 | 6 | 8 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 8 | | 6 | | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 10 | 8 | 10 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 9 | 369 |
| - Техническая подготовка | | 9 | 9 | 9 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 7 | 7 | 7 | 7 | | 7 | | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 8 | 9 | 387 |
| - Тактическая подготовка | | 5 | 7 | 8 | 9 | 9 | 11 | 8 | 9 | 10 | 8 | 11 | 9 | 10 | 10 | 8 | 11 | 8 | 8 | | 9 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 10 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 4 | 4 | 4 | 407 |
| Соревнования и контрольные испытания | |  |  |  | 3 | 3 | 4 | 7 | 2 | 4 | 6 |  | 3 |  |  | 3 | 3 | 4 | 7 | | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | | 5 | | 2 | 1 |  | 3 | 6 |  | 5 |  | 5 |  | 3 |  | 3 |  |  |  | 140 |
| Игры: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - тренировочные | |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - контрольные | |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | | + | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  | |  | |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  |  |
| - основные | |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | | + | | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 1 | 1 |  |  |  | |  | 2 |  | 3 |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | |  | |  | 2 | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  | 6 | 2 | 6 | 2 | 3 |  |  | 54 |
| Медицинское обеспечение | | Согласно плану | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Восстановительные мероприятия | | Согласно плану | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ИТОГО: часов в неделю | | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | | 32 | | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 1664 |

**5.4 Теоретическая подготовка**

На этапе высшего спортивного мастерства продолжается углубленное освоение теоретических знаний по методике спортивной тренировки, правилам и тактике игры.

В связи с большим количеством календарных, учебных и тренировочных игр очень много внимания уделяется такому разделу теории, как установка на игру и разбора проведенного матча.

Примерный учебный материал по теоретической подготовке

Современное состояние водного поло в мире и в Республики Беларусь

Характеристика современного состояния игры в мире и в Республики Беларусь.

Тактика водного поло

Тактическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства. Современные системы игры в обороне и нападении.

Правила игры, изменения и дополнения

Ознакомить учащихся с изменениями и дополнениями в правилах. Семинар по правилам.

Нагрузка и восстановление

Современные сведения о нагрузках и восстановлении в спорте.

Методика спортивной тренировки

Ознакомить с последними разработками в водном поло по методике спортивной тренировки.

**5.5 Практическая подготовка**

Практический материал изучается на групповых, командных учебно–тренировочных занятиях, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных заданий.

Общая физическая подготовка

Приводим некоторые рекомендации по развитию физических качеств в группах высшего спортивного мастерства с учетом конкретных задач подготовки и уровня подготовленности учащихся.

Общий объем физической нагрузки в годичном цикле разбивается на частные объемы по видам подготовки в следующих процентных соотношениях: физическая подготовка — 22–24 %, техническая — 20 %, тактическая — 28–30 %, соревновательная — 25–26 %. Эти соотношения, выведенные на основе закономерностей спортивной тренировки и обобщения передового практического опыта, усреднены и могут изменяться в зависимости от контингента команд, задач, календаря официальных игр и других условий.

При планировании нагрузки на развитие физических качеств в подготовительном периоде можно ориентироваться на следующие соотношения: силу — 13 %, быстроту — 8 %, скоростно–силовые качества — 18 %, выносливость — 27 %, ловкость — 10 %, гибкость — 4 %, комплексное развитие физических качеств — 20 % (вся физическая подготовка в подготовительном периоде равна 100 %).

Развитие силы. В возрастной период с 18 до 25 лет у ватерполистов отмечается значительный прирост силы основных мышечных групп. У спортсменов 19–20 лет мышечная масса составляет   
45–48 % массы тела. Одновременно с увеличением объема мышечной массы возрастает сила мышц и способность их к длительной работе.

Абсолютная сила основных мышц непрерывно увеличивается от рождения до 25 лет. Основной метод — максимальных усилий.

При развитии силовой выносливости основной метод — повторный (работа «до отказа»).

Ударный метод тренировки применяется при развитии взрывной силы.

Скоростно-силовая выносливость хорошо развивается методом динамических усилий.

На этапе высшего спортивного мастерства силовая подготовка становится все более специализированной.

Развитие быстроты. Объем скоростной подготовки, средства и методы в годичном цикле неодинаковы и изменяются в зависимости от конкретных задач отдельных этапов.

На общеподготовительном этапе скоростная подготовка занимает 5–7 % от общего времени, отводимого на физическую подготовку.

Основная работа по развитию скоростных возможностей должна приходится на специально–подготовительный этап в объеме 12–15 %. Основная задача скоростной подготовки на данном этапе — повышение специальной скоростной подготовленности.

В соревновательном периоде скоростная подготовка в объеме 12–15 % проводится, главным образом, в виде комплексных упражнений, предусматривающих одновременно решение задач скоростной и технико-тактической подготовки.

Развитие ловкости. В период высшего спортивного мастерства происходит, в основном, совершенствованием более тонкой координации в уже приобретенных движениях.

В процессе развития ловкости используются разные методические приемы усложнения координационной структуры привычных упражнений. Это достигается путем:

— введения необычных исходных положений при стартах;

— изменения скорости и темпа движения;

— уменьшения размеров площадки;

— создания непривычных условий выполнения упражнений и т.д.

Развитие гибкости. Гибкость следует развивать систематически (ежедневно). Упражнения обязательны во время утренней зарядки и разминки перед тренировкой или матчем.

В настоящее время для развития гибкости успешно используют упражнения на растягивание, заимствованные из каратэ. Их следует выполнять ежедневно до появления легких болезненных ощущений.

Для развития гибкости, эластичности мышц можно использовать небольшие отягощения.

Развитие силы и скоростных качеств снижают гибкость. Поэтому упражнения на развития гибкости полезно выполнять между силовыми и скоростными заданиями.

Специальная физическая подготовка

В тренировочном процессе очень важно соблюдать оптимальное соотношение общей и специальной физической подготовки, количественное выражение которого не является величиной постоянной, а изменяется в зависимости от квалификации спортсменов, их индивидуальных особенностей, этапа тренировочного цикла, состояния отдельных игроков и команды в целом в данный момент.

Развитие специальной силы. В соревновательной и тренировочной деятельности приходится проявлять различные виды силы работы мышц.

Основные методы для развития специальной силы: повторных усилий, ударный метод, сопряженных воздействий, вариативный, изометрических напряжений.

Развитие скоростных качеств. У квалифицированных спортсменов состав и структура скоростных качеств включает следующие виды их проявления:

— быстрота простой и сложной реакции;

— стартовая скорость;

— дистанционная скорость;

— быстрота движений;

— быстрота выполнения технических приемов игры;

— быстрота переключения от одного действия к другому.

Для повышения скоростных возможностей целесообразно использовать методы: повторный, соревновательный, вариативный, сопряженного воздействия. Все упражнения выполняются с максимальной скоростью.

Основные формы организации занятий на специально–подготовительном этапе — поточная и круговая.

Развитие специальной ловкости. Все упражнения по развитию специальной ловкости теснейшим образом связаны с технико–тактическими упражнениями и одновременно способствуют решению задачи технико-тактической и физической подготовки. К основным средствам развития специальной ловкости следует отнести игры, игровые упражнения:

а) старты из различных исходных положений;

б) игровые упражнения с созданием необычных условий:

— увеличение количества мячей;

— увеличение или уменьшение игрового пространства;

— введение различных неожиданных сигналов и препятствий;

в) двухсторонняя игра со всевозможными условиями и задачами.

Развитие гибкости. В тренировочном занятии специальные упражнения на гибкость целесообразно давать в подготовительной части утреннего занятия.

В микроцикле упражнения на гибкость в большом объеме целесообразно проводить в дни после больших тренировочных нагрузок.

В годичном цикле гибкости уделяется больше внимания на этапах общей подготовки.

Упражнения на развития гибкости должны присутствовать в каждом занятии.

Техническая подготовка

На общеподготовительном этапе техническая подготовка проводится в незначительном объеме (до 10–12 %). Основной задачей на этом этапе является восстановление двигательного навыка.

Большое внимание уделяется технической подготовке на специально–подготовительном этапе (агуст–сентябрь) — до 30 % от объема подготовки в эти месяцы. Упражнения по повышению устойчивости двигательных навыков и надежности выполнения технических приемов иногда полезно проводить в конце занятий на фоне компенсированного утомления. Этого принципа нужно придерживаться и при построении технической подготовки.

Особое значение на данном этапе приобретает индивидуальная техническая подготовка в виде дополнительных групповых занятий.

В соревновательном периоде техническая подготовка в объеме 22–25 % проводится в тесной взаимосвязи со специальной физической и тактической подготовкой и направлена на поддержание и дальнейшее повышение технического мастерства. Ее структура и содержание во многом зависят от календаря соревнований, величины межигровых циклов, результатов игр, состояния команды.

На промежуточном этапе (между 1–м и 2–м соревновательными этапами) занятия по технической подготовке аналогичны занятиям на специально–подготовительном этапе.

В переходном периоде техническая подготовка проводится в структуре поддерживающих занятий в несколько упрощенных тренировочных заданиях по совершенствованию применяемых и освоению новых технических приемов.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка групп высшего спортивного мастерства проводится круглогодично, однако ее объем, форма и содержание на отдельных этапах годичного цикла изменяются в зависимости от задач конкретного этапа, условий, контингента тренирующихся календаря соревнований и др.

На общеподготовительном этапе тактическая подготовка в объеме 15–20 % от общего объема тренировочной нагрузки проводится в единстве с общефизической подготовкой. В качестве основных форм и средств на практических занятиях используют преимущественно спортивные игры: гандбол и баскетбол.

На специально–подготовительном этапе тактическая подготовка проводится в большом объеме (до 40–50 % от общего объема тренировочной нагрузки) в форме теоретических и практических занятий, учебно-тренировочных, товарищеских и контрольных игр. Основная задача на данном этапе сводится к совершенствованию индивидуальных тактических действий и различных групповых взаимодействий (тактических комбинаций) в рамках определенных тактических схем.

Объем и содержание тактической подготовки на соревновательном этапе во многом определяются официальными играми и зависят от плотности календаря и игровых возможностей команд–соперников. Основными формами тактической подготовки на данном этапе являются установки на игру, разборы проеденных игр и практических занятия. Тренировочные занятия на этом этапе преимущественно направлены на устранение недостатков, проявляемых в ряде последних игр, на подготовку тактических вариантов игры с предстоящим соперником.

На промежуточном этапе построение тактической подготовки подобно ее построению на специально–подготовительном этапе. Однако в ее содержании обращается особое внимание на устранение основных недостатков, обнаруженных в играх на первом соревновательном этапе.

В переходном периоде занятия по тактической подготовке направлены на поддержание технико–тактических умений и навыков в групповых и командных взаимодействиях. Возможно опробование каких–либо новых вариантов тактических построений.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторские и судейские навыки вырабатываются и закрепляются в ходе учебно-тренировочного процесса.

Инструкторские навыки: умение провести разминку в своей группе, умение провести самостоятельно тренировку с учащимися младших групп, владеть навыками педагогического контроля за соревновательной деятельностью ватерполистов.

Судейская практика: принимать участие в судействе соревнований, уметь заполнять протоколы игры.

**5.6 Планирование занятий**

В настоящее время организационная структура многолетней подготовки ватерполистов включает три звена — начальное, среднее и высшее. Начальное звено объединяет все массовое водное поло. Среднее звено — это детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ) и специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва (СДЮШОР). Высшее звено организационной структуры призвано готовить высококвалифицированных спортсменов. Звено составляют Республиканские центры олимпийской подготовки (РЦОП), училища олимпийского резерва (УОР). Команды этих школ в зависимости от уровня их мастерства и подготовленности принимают участие в соревнованиях взрослых команд–мастеров. Лучшие ватерполисты этих команд привлекаются в сборные молодежные, а наиболее талантливые в национальную сборную страны.

Основные задачи, стоящие перед учащимися групп высшего спортивного мастерства:

— дальнейшее повышение уровня развития физических качеств и специальной работоспособности;

— освоение и совершенствование внутрикомандных взаимодействий в рамках определенных тактических систем в атаке и обороне;

— достижение автоматизированности выполнения технических приемов в быстро меняющихся условиях игровой (соревновательной) деятельности;

— подтверждение КМС;

— глубокое освоение теоретических знаний по методике спортивной тренировки и правилам игры;

— выполнение функций инструктора–общественника, судейство матчей младших возрастных групп.

Учебный план предусматривает проведение круглогодичных учебно–тренировочных занятий и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной тренировки и календаря официальных игр.

Подготовительный период

Подготовительный период тренировки приходится на июль, август и сентябрь.

Структура общеподготовительного этапа определяется задачами, стоящими перед ним. Этап включает в себя два мезоцикла: втягивающий и базовый.

Втягивающий мезоцикл состоит из одного или двух 4–6-дневных микроциклов. Его продолжительность, структура и содержание во многом будут определяться состоянием команды на данный момент, задачами, стоящими перед ней, продолжительностью подготовительного периода, календарем соревнований. Основное внимание уделяется развитию общей прыгучести, силы и гибкости, а также комплексному развитию физических качеств. Занятия одноразовые или двухразовые в день.

Динамика показателей тренировочной нагрузки в данном микроцикле носит плавный, волнообразный характер с одной вершиной, приходящейся на 4–й день. Первые четыре дня — заметное увеличение объема и незначительное повышение интенсивности. В конце микроцикла — снижение нагрузки с переходом на активный отдых.

Базовый общеподготовительный развивающий мезоцикл характерен дальнейшим ростом объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Его структура и содержание приобретают более выраженный специфический характер за счет включения специализированных режимов работы, средств, методов и организационно–методических форм тренировочной деятельности. Обычны для этих микроциклов двух– и трехразовые занятия в день.

Динамика тренировочных нагрузок также волнообразна. Однако в отличие от втягивающего микроцикла кривая нагрузки имеет вершины, приходящиеся на 2–й и 5–й дни микроцикла, а на 3–й и 6–й дни заметно снижается.

На специально–подготовительном этапе осуществляется становление спортивной формы. Он включает в себя 2 мезоцикла: базовый и предсоревновательный.

С середины специально–подготовительного этапа особое значение придается совершенствованию технико-тактического мастерства в экстремальных условиях при действии различных сбивающих факторов: высокой скорости, ограничений пространства и времени.

Заключает специально–подготовительный этап предсоревновательный мезоцикл, продолжительностью примерно равный трем неделям. В этом мезоцикле продолжается работа по повышению специальной физической и психологической подготовленности, совершенствованию технико-тактического мастерства и особенно тактической подготовки. Большое внимание уделяется доводке (шлифовке) тактических комбинаций, игрового взаимопонимания в отдельных связках и звеньях. С этой целью проводится ряд тренировочных и контрольных матчей с равными соперниками.

Соревновательный период

В соревновательном периоде ближайшими задачами являются непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них, т.е. реализация приобретенной спортивной формы в высокие спортивные результаты.

Соревновательный (основной) период — самый большой по времени (7,5–8 месяцев). Его структура во многом определяется календарем официальных соревнований внутри страны и международных (учащихся 19–20 лет являются потенциальными кандидатами в молодежную сборную страны).

Соревновательный период включает в себя два соревновательных и один промежуточный этап. Построение тренировочного процесса на соревновательных этапах целесообразно осуществлять по межигровым циклам. В современном водном поло практикуются межигровые циклы по продолжительности от одного до четырех дней и даже больше.

Принципиальной разницы в построении тренировочного процесса на 1–м и 2–м соревновательных этапах нет. Однако, учитывая накопление утомления на 2–м соревновательном этапе, в тренировочном процессе надо вводить в несколько большем объеме средства общей физической подготовки в аэробном режиме энергообеспечения при незначительном снижении величины тренировочной нагрузки и усилении восстановительных мероприятий.

Промежуточный этап — это микроподготовительный период, его можно назвать восстановательно-подготовительным. Само название характеризует этот этап.

Переходный период

Продолжительность переходного периода примерно равна двум месяцам (май–июнь). На май приходится восстановительно–поддерживающий мезоцикл. В июне ватерполисты находятся на оздоровительном сборе, в это время тренировки проводятся в поддерживающем режиме согласно индивидуальным планам в сочетании с активным отдыхом. Тренировочные нагрузки аэробной направленности характеризуются средними объемами и относительно низкой (умеренной) интенсивностью.

**5.7 Примерные схемы тренировочных заданий   
в группах высшего спортивного мастерства**

Таблица 23 - примерное распределение учебного материала по преимущественной  
направленности в микроцикле общеподготовительного этапа  
подготовительного периода групп высшего спортивного мастерства

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни занятий | № занятий | Преимущественная направленность | Дозировка, мин |
| Понедельник | 1 | Развитие общей выносливости: кроссовая или лыжная подготовка  Совершенствование индивидуально технического мастерства с использованием круговой тренировки | 75  45 |
| 2 | Развитие базовой выносливости средствами плавательной подготовки  Технико-тактическая подготовка: индивидуальные действия и групповые взаимодействия | 60  30 |
| Вторник | 1 | Развитие силовых качеств: упражнения с отягощениями  Развитие базовой выносливости средствами плавательной подготовки | 75  60 |
| 2 | Технико–тактическая подготовка: индивидуальные действия и групповые взаимодействия | 75 |
| Среда | 1 | Развитие общей выносливости: кроссовая или лыжная подготовка  Развитие специальных силовых качеств: упражнения на тренажерах | 75  60 |
| 2 | Технико-тактическая подготовка: индивидуальные действия и групповые взаимодействия | 75 |
| Четверг | 1 | Развитие силовых качеств: упражнения с отягощениями  Развитие базовой выносливости средствами плавательной подготовки | 75  60 |
| 2 | Технико-тактическая подготовка: индивидуальные действия и групповые взаимодействия | 75 |
| Пятница | 1 | Развитие общей выносливости: кроссовая или лыжная подготовка, спортивные игры | 90 |
| 2 | Развитие специальных силовых качеств: упражнения на тренажерах  Технико-тактическая подготовка: индивидуальные действия и групповые взаимодействия | 60  60 |
| Суббота | 1 | Развитие ловкости: акробатические упражнения, упражнения с мячами на суше, игры  Развитие базовой выносливости средствами плавательной подготовки | 75  60 |
| 2 | Технико-тактическая подготовка: индивидуальные действия и групповые взаимодействия в игровых упражнениях и учебно-тренировочных играх | 75 |
| Воскресенье | Активный отдых и восстановительные мероприятия | | |

Таблица 24 - примерное распределение учебного материала по преимущественной  
направленности в микроцикле специально–подготовительного этапа  
подготовительного периода групп высшего спортивного мастерства

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни занятий | № занятий | Преимущественная направленность | Дозировка, мин |
| Понедельник | 1 | Мини–футбол  Развитие специальной выносливости средствами плавательной подготовки | 60  45 |
| 2 | Технико-тактическая подготовка: техника владения мячом в круговой тренировке, тактические взаимодействия в игровых упражнениях в одни ворота | 105 |
| Вторник | 1 | Развитие специальной выносливости средствами плавательной подготовки и технико–тактических упражнений  Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом игровой специализации | 75  45 |
| 2 | Тактическая подготовка: взаимодействия в комбинациях по реализации стандартных положений и игровых упражнений | 90 |
| Среда | 1 | Гандбол  Развитие специальных скоростно-силовых качеств средствами плавательной подготовки, а также специальными упражнениями на технику | 60  45 |
| 2 | Технико-тактическая подготовка: техника владения мячом в круговой тренировке, тактические взаимодействия в игровых упражнениях в одни ворота | 105 |
| Четверг | 1 | Баскетбол  Развитие специальной выносливости средствами плавательной подготовки | 60  60 |
| 2 | Технико–тактическая подготовка: техника владения мячом в круговой тренировке, тактические взаимодействия в игровых упражнениях в одни и двое ворот | 90 |
| Пятница | 1 | Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом игровой специализации  Развитие специальной выносливости средствами плавательной подготовки и технико-тактических упражнений | 45  75 |
| 2 | Тактическая подготовка: взаимодействия в групповых и командных комбинациях по реализации стандартных положений и в игровых упражнениях | 90 |
| Суббота | 1 | Развитие скоростных возможностей средствами плавательной подготовки  Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом игровой специализации | 30  60 |
| 2 | Технико-тактическая подготовка в товарищеских играх | 75 |
| Воскресенье | Инструкторская и судейская практика. Восстановительные мероприятия | | 45 |

Далее приводится примерная схема организации занятия в соревновательном периоде подготовки групп высшего спортивного мастерства. В зависимости от системы проведения соревнований, итогов выступлений, а также по мере проведения игр соотношение и распределение учебного времени в занятии может меняться.

Таблица 25 - схема организации двухразовых тренировочных занятий  
в соревновательном периоде подготовки групп высшего спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятий | Содержание | Дозировка, мин |
| 1 (утро) | Разбор проведенной игры | 25–30 |
| Плавательная подготовка | 30 |
| Техническая подготовка в круговой тренировке | 30 |
| Тактическая подготовка: совершенствование взаимодействий по устранению недостатков, выявленных в процессе соревнований, и по закреплению тактических комбинаций | 30–45 |
| 2 (вечер) | Установка на игру | 25–30 |
| Комплекс ОРУ на суше и специальных технических упражнений с мячом | 20 |
| Разминка средствами плавательной подготовки, специальные приемы игрового плавания | 20–35 |
| Разминка средствами технико-тактической подготовки | 20 |
| Календарная игра |  |

**6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

**Психологическая подготовка**

На этапах начальной подготовки и начальной специализации важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, чувства времени.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Психологическую подготовку следует вести с учетом индивидуальных особенностей личности спортсмена. Для этого на каждого спортсмена составляется психологическая характеристика, отражающая индивидуальное своеобразие личности.

На всех этапах психологической подготовки большое место занимают вопросы диагностики и регуляции психического состояния спортсменов. Средства диагностики должны быть объективны, просты и не должны занимать много времени.

Необходимо обратить внимание на воспитание у спортсменов идейной направленности, дисциплинированности и организованности; развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований. Следует развивать умение преодолевать неожиданно возникающие препятствия; владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их. Для спортсмена актуальным является повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных внешних условий на тренировках (соревнованиях), то есть развитие сосредоточенности и устойчивости внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнений, умения определять момент готовности к началу действия.

Постоянно должна проводиться работа по совершенствованию интеллектуальных качеств; развитию наблюдательности, устойчивости и гибкости мышления; развитию творческого воображения; обучению спортсмена способами сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами словесного самовоздействия (аутотренингом), различными формами отвлечения и переключения, хорошо организованной предсоревновательной подготовкой и разминкой (идеомоторная тренировка); овладению приемами саморегуляции внутренних состояний, а именно:

— приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.);

— овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

— создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках;

— уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнования;

— специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;

— определение оптимального варианта действий в соревновании;

— освоение способов настройки перед стартом;

— создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе соревновательной борьбы.

Содержание психологической подготовки на этапе спортивного совершенствования включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации в избранном виде спорта. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

При организации и проведении мероприятий психологического и идейно-воспитательного характера тренеру следует уметь учитывать сложности подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка закладывает основы формирования мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование ценностных ориентаций спортсмена как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в учебно-тренировочном процессе в строгой последовательности ступеней развития самосознания подростка-спортсмена, хотя и жесткая фиксация по годам обучения не обязательна. Все этапы можно пропорционально совмещать в зависимости от достигаемых результатов.

В определении конкретных средств и методов психологической подготовки тренер исходит из педагогической необходимости удовлетворить следующие интересы:

а) эмоциональность психических состояний спортсмена;

б) гностический интерес (типа: «...а как у других с этим?», «все ли нормально?», «так и должно быть, или по-другому?»);

в) когнитивный интерес («...заметили ли это другие?», «а как оценили?», «как к этому относиться?»).

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годичного цикла на периоды, этапы и мезоциклы. В таблице 32 приводится примерная план-схема психологической подготовки в годичном цикле тренировки.

Проведение широкой информационно-разъяснительной работы среди спортсменов необходимо для обучения приемам и методам самоанализа и самооценки, устранение дефицита актуальной информации о физических, функциональных и психологических изменениях в организме спортсмена во время тренировки.

Значимость специально планируемых занятий по психологической подготовке возрастает, если они используются в тесной взаимосвязи со всей системой идейно-воспитательной работы, направленной на развитие высоких моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственной воспитанности, активной жизненной позиции, идейной убежденности каждого спортсмена и спортивной команды в целом.

Таблица 26 — План проведения занятий по психологической подготовке в годичном цикле тренировки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Период  подготовки | Задачи | Средства и методы |
| 1 | 2 | 3 |
| Подготовительный | 1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы | Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение в его больших возможностях, одобрение ее попыток достичь успеха, поощрение достижений |
| 2. Формирование благоприятного отношения к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам | Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания |
| 3. Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе | То же |
| 4. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости, решительности, выдержки, терпения, самообладания, самостоятельности и инициативности | Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для спортсмена как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях |
| 5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции | Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ |
| Подготовительный | 6. Овладение приемами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию; подчинение самоприказу; успокаивающая и активизирующая разминка; дыхательные упражнения; идеомоторная тренировка; психорегулирующая тренировка; успокаивающий и активизирующий самомассаж | Обучение соответствующими приемами саморегуляции на специальных занятиях или во время тренировок, применяя методы объяснения и упражнения в применении осваиваемых приемов |
| 7. Развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности в спорте: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной памяти, творческого воображения | Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового, применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развитие указанных познавательных процессов и формирование соответствующих качеств ума |
| Соревновательный | 1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности | Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости |
| 2. Овладение способами формирования состояния боевой готовности к соревновательной деятельности | Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости |
| 3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий | Разработать комплекс действий перед приглашением на старт, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости |
| 4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний | Совершенствоваться в применении приемов саморегуляции в соревновательных условиях |
| 5. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу | Готовясь к основным соревнованиям, провести спортсмена через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований |
| 6. Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий | Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, вязание, игры, прогулки и др. |
| 7. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям | Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение в возможности решить поставленные соревновательные задачи |
| 8. Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психических перенапряжений | Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий |
| 9. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов | Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности и профилактики неблагоприятных психических состояний |
| 10. Снятие соревновательного напряжения | Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия |

**Воспитательная работа**

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен большое внимание уделять вопросам нравственного воспитания, принимая меры, направленные на нейтрализацию неблагоприятного влияния спорта на личность и усилие положительного воздействия.

Главной задачей в занятиях со спортсменами является развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально и морально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма. В процессе тренировки юных спортсменов важная роль отводится воспитанию дисциплинированности, решительности, настойчивости и трудолюбия. Воспитательная работа с юными ватерполистами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших достижений.

Воспитательная работа должна проводиться целенаправленно, систематически, по плану, утвержденному на тренерском совете спортивной школы.

В годовом плане воспитательной работы должны быть предусмотрены основные направления:

— патриотическое воспитание;

— трудовое воспитание;

— нравственное воспитание;

— культурно–массовая работа;

— связь с общеобразовательной школой;

— связь с родителями.

Конкретными формами воспитательной работы могут быть встречи с известными спортсменами, беседы о внутриполитической жизни нашей страны и международном положении; организация самообслуживания в бассейне, спортивно–оздоровительном лагере, беседы на этические и спортивно–этические темы; диспуты; читательские конференции; торжественный прием и выпуск воспитанников спортивной школы; проведение торжественных собраний; празднование дней рождения; посещение театров, музеев, выставок; встречи с деятелями литературы и искусства; походы в кино; экскурсии; турпоходы и др.

Одним из первых коллективных мероприятий ватерполистов учебно–тренировочных групп должно стать торжественной посвящение в юные спортсмены. На нем юные ватерполисты знакомятся с уставом и традициями школы, его флагом и эмблемой, принимают торжественное обязательство.

С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы «Участие белорусских спортсменов в Великой Отечественной войне»; «Выдающиеся белорусские спортсмены — чемпионы мира и Олимпийских игр»; «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений»; «Значение Олимпийских игр и их история».

Указание и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются беспрекословно, без сомнений в их истинности. В этот период целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Однако он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид: одежда, подтянутость, поведение, спокойная речь и уровень объяснений — во всем тренер должен быть примером для своих учеников.

Требования к занимающимся в спортивной школе должны быть едиными и передаваться от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильность его методов может использоваться и на более поздних этапах, в учебно–тренировочных группах.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявление воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроля спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

Решению воспитательных задач тренеру помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объясненных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные эмоции. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Активная и творческая совместная деятельность тренеров, учителей и родителей является залогом дальнейшего совершенствования всего процесса подготовки высококвалифицированных ватерполистов в спортивной школе и воспитания гармонично развитых граждан.

**7. МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

**7.1 Контроль уровня физической подготовленности ватерполистов**

Общая физическая подготовленность

Для оценки уровня ОФП можно использовать тесты и нормативные оценки, представленные в таблицах 27-29.

Методика тестирования общей физической подготовленности

Бег 10 м, с

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

Пятиминутный бег, м

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которые спортсмен пробежал за 5 минут.

Прыжок вверх с места, см

На стене крепится сантиметровая лента или наносят отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Спортсмен с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Разница между отметкой «2» и отметкой «1» является высотой прыжка.

Подтягивание в висе на перекладине, количество раз, (юноши)

Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз, (девушки)

Из положения лежа на груди спортсменка выполняет сгибание и разгибание рук. Сгибание должно выполнятся до угла в локтевом суставе не более 90 градусов, разгибание — полностью. Определяется количество «отжиманий».

Наклон вперед, см

Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком «+», если выше — со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Таблица 27 — Суммарная оценка уровня развития общей физической подготовленности (нормативные оценки в баллах представлены в таблицах 28-29).

|  |  |
| --- | --- |
| Сумма баллов | Уровень развития |
| 22 и более | отличный |
| 17—21 | хороший |
| 11—16 | удовлетворительный |
| 10 и менее | неудовлетворительный |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | | | | | | | **Таблица 28** | | | |
| **Нормативные оценки по общей физической подготовке (юноши)** | | | | | | | | | | | | | |
| Тест | Балл | **Возраст, лет** | | | | | | | | | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | 16 | 17 | 18 |
| Бег 10 м, с | 5 | 2,54 и лучше лучшелучше | 2,38 и лучше | 2,24 и лучше | 2,11 и лучше | 2,00 и лучше | 1,91 и лучше | 1,83 и лучше | 1,77 и лучше | | 1,73 и лучше | 1,69 и лучше | 1,66 и лучше |
| 4 | 2,55-2,79 | 2,39-2,60 | 2,25-2,43 | 2,12-2,28 | 2,01-2,15 | 1,92-2,05 | 1,84-1,96 | 1,78-1,90 | | 1,74-1,84 | 1,70-1,80 | 1,67-1,77 |
| 3 | 2,30-3,24 | 2,61-2,99 | 2,44-2,76 | 2,29-2,57 | 2,16-2,41 | 2,06-2,2 *8* | 1,97-2,17 | 1,91-2,09 | | 1,85-2,03 | 1,81-1,98 | 1,78-1,94 |
| 2 | 3,25-3,67 | 3,00-3,34 | 2,77-3,07 | 2,58-2,83 | 2,42-2,64 | 2,29-2,48 | 2,18-2,36 | 2,10-2,26 | | 2,04-2,19 | 1,99-2,13 | 1,95-2,09 |
| 1 | 3,68 и хуже | 3,35 и хуже | 3,08 и хуже | 2,84 и хуже | 2,65 и хуже | 2,49 и хуже | 2,37 и хуже | 2,27 и хуже | | 2,20 и хуже | 2,14 и хуже | 2,10 и хуже |
| Бег 5 мин, м | 5 | 790 и более | 865 и более | 960 и более | 1058 и более | 1154 и более | 1245 и более | 1326 и более | 1396 и более | | 1455 и более | 1503 и более | 1542 и более |
| 4 | 689-789 | 764-864 | 859-959 | 957-1057 | 1053-1153 | 1144-1244 | 1225-1325 | 1295-1395 | | 1354-1454 | 1402-1502 | 1441-1541 |
| 3 | 588-688 | 663-763 | 758-858 | 856-956 | 952-1052 | 1043-1143 | 1124-1224 | 1194-1294 | | 1253-1353 | 1301-1401 | 1340-1440 |
| 2 | 487-587 | 562-662 | 658-757 | 755-855 | 851-951 | 942-1042 | 1023-1123 | 1093-1193 | | 1152-1252 | 1200-1300 | 1239-1339 |
| 1 | 486 и менее | 561 и менее | 657 и менее | 754именее | 850 и менее | 941 и менее | 1022 и менее | 1092 и менее | | 1151 и менее | 1199 и менее | 1238 и менее |
| Прыжок  вверх,  см | 5 | 33 и более | 35 и более | 38 и более | 41 и более | 45 и более | 49 и более | 54 и более | 58 и более | | 62 и более | 65 и более | 68 и более |
| 4 | 28-32 | 30-34 | 33-37 | 37-40 | 40-44 | 44-48 | 49-53 | 53-57 | | 56-61 | 60-64 | 63-67 |
| 3 | 21-27 | 23-29 | 26-32 | 30-36 | 33-39 | 37-43 | 42-48 | 46-52 | | 49-55 | 53-59 | 56-62 |
| 2 | 16-20 | 18-22 | 21-25 | 25-29 | 28-32 | 32-36 | 37-41 | 41-45 | | 44-48 | 48-52 | 51-55 |
| 1 | 15 и менее | 17 и менее | 20 и менее | 24 и менее | 27 и менее | 31 и менее | 36 и менее | 40 и менее | | 43 и менее | 47 и менее | 50 и менее |
| Подтягивание на перекладине, кол-во раз | 5 | 8 и более | 9 и более | 10 и более | 11 и более | 13 и более | 13 и более | 16 и более | 18 и более | | 19 и более | 21 и более | 22 и более |
| 4 | 6-7 | 7-8 | 8-9 | 9-10 | 11-12 | 11-12 | 13-15 | 15-17 | | 16-18 | 18-20 | 19-21 |
| 3 | 4-5 | 5-6 | 6-7 | 7-8 | 9-10 | 9-10 | 10-12 | 11-14 | | 12-15 | 14-17 | 15-18 |
| 2 | 2-3 | 3-4 | 4-5 | 5-6 | 7-8 | 7-8 | 8-9 | 8-10 | | 9-11 | 11-13 | 12-14 |
| 1 | 1 и менее | 2 и менее | *3* и менее | 4 и менее | 6 и менее | 6 и менее | 7 и менее | 7 и менее | | 8 и менее | 10 и менее | 11 и менее |
|  | 5 | 11 и более | 13 и более | 14 и более | 16 и более I | 18 и более | 20 и более | 21 и более | 23 и более | | 24 и более | 24 и более | 24 и более |
|  | 4 | 8-10 | 9-12 | 10-13 | 12-15 | 14-17 | 16-19 | 17-20 | 19-22 | | 20-23 | 20-23 | 20-23 |
| Наклон вперед, | 3 | 4-7 | 5-8 | 6-9 | 7-11 | 9-13 | 10-15 | 12-16 | 13-18 | | 14-19 | 14-19 | 14-19 |
| *см* | 2 | 2-3 | 3-4 | 4-5 | 5-6 | 6-8 | 7-9 | 8-11 | 9-12 | | 10-13 | 10-13 | 10-13 |
|  | 1 | 1 и менее | 2 и менее | 3 и менее | 4 и менее | | 5 и менее | 6 и менее | 7 и менее | 8 и менее | | | 9 и менее | 9 и менее | 9 и менее |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | | | | | | | | **Таблица 29** | | |
| **Нормативные оценки по общей физической подготовке (девушки)** | | | | | | | | | | | | | |
| Тест | Балл | **Возраст, лет** | | | | | | | | | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | 17 | 18 |
| Бег 10 м, с | 5 | 2,60 и лучше | 2,45 и лучше | 2,28 и лучше | 2,14 и лучше | 2,06 и лучше | 2,00 и лучше | 1,97 и лучше | 1,95 и хуже | 1,93 и хуже | | 1,90 илучше | 1,86 и лучше |
| 4 | 2,61-2,84 | 2,46-2,70 | 2,29-2,49 | 2,15-2,22 | 2,07-2,27 | 2,01-2,16 | 1,98-2,13 | 1,96-2,10 | 1,94-2,09 | | 1,91-2,07 | 1,87-2,00 |
| 3 | 2,85-3,40 | 2,71-3,15 | 2,50-2,90 | 2,2 3-2,65 | 2,28-2,62 | 2,17-2,47 | 2,14-2,40 | 2,11-2,35 | 2,10-2,33 | | 2,08-2,34 | 2,01-2,34 |
| 2 | 3,41-3,73 | 3,16-3,39 | 2,91-3,09 | 2,66-2,92 | 2,63-2,79 | 2,48-2,68 | 2,41-2,62 | 2,36-2,59 | 2,34-2,57 | | 2,35-2,54 | 2,35-2,49 |
| 1 | 3,74 и хуже | 3,40 и хуже | 3,10 и хуже | 2,93 и хуже | 2,80 и хуже | 2,69 и хуже | 2,63 и хуже | 2,60 и хуже | 2,58 и хуже | | 2,55 и хуже | 2,50 и хуже |
| Бег 5 мин, м | 5 | 740 и более | 809 и более | 908 и более | 1013 и более | 1113 и более | 1202 и более | 1276 и более | 1334 и более | 1377 и более | | 1407 и более | 1429 и более |
| 4 | 650-739 | 708-808 | 807-907 | 912-1012 | 1012-1112 | 1101-1201 | 1175-1275 | 1233-1333 | 1276-1376 | | 1306-1406 | 1328-1428 |
| 3 | 560-649 | 607-707 | 706-806 | 811-911 | 911-1011 | 1000-1100 | 1074-1174 | 1132-1232 | 1175-1275 | | 1205-1305 | 1227-1327 |
| 2 | 430-559 | 506-606 | 605-705 | 710-810 | 810-910 | 899-999 | 973-1073 | 1031-1131 | 1074-1174 | | 1104-1204 | 1126-1226 |
| 1 | 429 и менее | 505 и менее | 604 и менее | 709 и менее | 809 и менее | 898 и менее | 972 и менее | 1030 и менее | 1073 и менее | | 1103 и менее | 1125 и менее |
| 1 | 124 и менее | 128 и менее | 135 и менее | 142 и менее | 155 и менее | 166 и менее | 175 и менее | 182 и менее | 188 и менее | | 194 и менее | 198 и менее |
| Прыжок  вверх,  см | 5 | 30 и более | 33 и более | 36 и более | 39 и более | 43 и более | 47 и более | 52 и более | 55 и более | 59 и более | | 62 и более | 63 и более |
| 4 | 25-29 | 28-32 | 31-35 | 35-38 | 38-42 | 42-46 | 47-51 | 50-54 | 53-58 | | 57-61 | 59-62 |
| 3 | 18-24 | 21-27 | 24-30 | 28-34 | 31-37 | 35-41 | 40-46 | 43-49 | 46-52 | | 50-56 | 52-58 |
| 2 | 13-17 | 16-20 | 19-23 | 23-27 | 26-30 | 30-34 | 35-39 | 39-42 | 41-45 | | 45-49 | 48-51 |
| 1 | 12 и менее | 15 и менее | 18 и менее | 22 и менее | 25 и менее | 29 и менее | 34 и менее | 38 и менее | 40 и менее | | 44 и менее | 47 и менее |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 5 | 15 и более | 16 и более | 17 и более | 19 и более | 20 и более | 24 и более | 27 и более | 31 и более | 36 и более | | 40 и более | 43 и более |
| 4 | 10-14 | 11-15 | 12-16 | 14-18 | 16-19 | 19-23 | 23-26 | 27-30 | 31-35 | | 35-39 | 39-42 |
| 3 | 4-9 | 5-10 | 6-11 | 8-13 | 10-15 | 13-18 | 16-22 | 21-26 | 25-30 | | 29-34 | 32-38 |
| 2 | 1-3 | 1-4 | 2-5 | 3-7 | 4-9 | 7-12 | 11-15 | 15-20 | 19-24 | | 23-28 | 27-31 |
| 1 | 0 и менее | 0 и менее | 1 и менее | 2 и менее | 3 и менее | 6 и менее | 10 и менее | 14 и менее | 18 и менее | | 22 и менее | 26 и менее |
|  | 5 | 17 и более | 18 и более | 19 и более | 20 и более | 21 и более | 22 и более | 23 и более | 25 и более | 26 и более | | 27 и более | 29 и более |
| 4 | 12-16 | 13-17 | 14-18 | 15-19 | 16-20 | 17-21 | 19-22 | 20-24 | 21-25 | | 23-26 | 24-28 |
| Наклон вперед, | 3 | 6-11 | 7-12 | 8-13 | 9-14 | 10-15 | 11-16 | 13-18 | 14-19 | 15-20 | | 17-22 | 18-23 |
| см | 2 | 1-5 | 2-6 | 3-7 | 4-8 | 6-9 | 7-10 | 8-12 | 9-13 | 11-14 | | 12-16 | 14-17 |
|  | 1 | 0 и менее | 1 и менее | 2 и менее | 3 и менее | 5 и менее | 6 и менее | 7 и менее | 8 и менее | 10 и менее | | 11 и менее | 13 и менее |

**Специальная плавательная подготовленность**

Для оценки специальной плавательной подготовленности целесообразно использовать следующий комплекс упражнений:

1. «5×3 м в створе ворот». Испытуемый располагается в створе ворот, касаясь одной из штанг. По сигналу он пять раз преодолевает 3–метровый отрезок в створе ворот с максимальной скоростью, касаясь рукой то одной, то другой штанги. Фиксируется время выполнения.

2. «15 м кроль». По сигналу, стартуя из безопорного положения, испытуемый преодолевает 15–метровый отрезок ватерпольным кролем. Фиксируется время.

3. «2×10 м кроль». По сигналу, стартуя из безопорного положения, испытуемый преодолевает 10–метровый отрезок ватерпольным кролем, затем совершает безопорный поворот на 180° и проплывает 10 м тем же способом в обратном направлении. Фиксируется время преодоления первого 10–метрового отрезка и упражнения в целом.

4. «2×10 м на спине — треджен». По сигналу, стартуя из безопорного положения, испытуемый преодолевает 10 м способом кроль на спине, затем совершает безопорный поворот и проплывает в обратном направлении 10 м способом треджен. Фиксируется время преодоления 10–метрового отрезка способом кроль на спине и упражнения в целом.

5. «30 м кроль». По сигналу, стартуя из безопорного положения, испытуемый преодолевает 30 м традиционным кролем. Фиксируется время выполнения.

6. «10 выпрыгиваний». По сигналу испытуемый 10 раз без остановки выпрыгивает из воды с вытянутой вверх левой или правой рукой на максимально возможную высоту. Фиксируется время выполнения десяти выпрыгиваний.

7. Спецтест плавательной работоспособности. Подробное описание теста представлено на рис.1. Ватерполисты 12-15 лет выполняют заданную серию упражнений 7 мин, ватерполисты и 16 лет — 8 мин, ватерполисты 17-18 лет — 9 мин. Рассчитывается средняя дистанция проплывания за 1 мин. Единица измерения — м/мин.

Створ ворот

Створ ворот

№1

№2

№3

№6

№4

№5

Рис. 1. Схема выполнение спецтеста плавательной работоспособности

№ 1 — 5×3 м в створе ворот + 10 с отдых

№ 2 — 15 м ватерпольным кролем + 10 с отдых

№ 3 — 2×10 м ватерпольным кролем + 10 с отдых

№ 4 — 15 м ватерпольным кролем + 10 с отдых

№ 5 — 5×3 м в створе ворот + 10 с отдых

№ 6 — 30 м кроль на груди + 10 с отдых

Нормативные требования специальной плавательной подготовленности ватерполистов представлены в таблицах 30-31.

Таблица 30 — Нормативные требования специальной плавательной подготовленности ватерполистов (юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест | Балл | Возраст, лет | | | | | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 5×3 м  в створе  ворот,  с (не более) | 5 | 11,4 | 9,7 | 8,5 | 7,0 | 7,2 | 7,0 | 6,6 |
| 4 | 12,5 | 10,9 | 9,8 | 7,9 | 7,6 | 7,4 | 7,0 |
| 3 | 13,2 | 11,7 | 10,7 | 8,5 | 8,0 | 7,8 | 7,4 |
| 2 | 13,9 | 12,5 | 11,6 | 9,1 | 8,4 | 8,2 | 7,8 |
| 1 | 14,8 | 13,7 | 12,8 | 10,0 | 8,8 | 8,6 | 8,2 |
| 15 м кроль,  с (не более) | 5 | 10,8 | 9,8 | 8,5 | 8,0 | 8,4 | 8,1 | 7,3 |
| 4 | 11,9 | 10,2 | 9,7 | 9,3 | 9,2 | 8,9 | 8,1 |
| 3 | 12,6 | 11,1 | 10,7 | 10,2 | 10,0 | 9,7 | 8,9 |
| 2 | 13,3 | 12,0 | 11,7 | 11,1 | 10,8 | 10,5 | 9,7 |
| 1 | 14,0 | 13,3 | 21,7 | 12,0 | 11,7 | 11,3 | 10,5 |
| 2×10 м кроль,  с (не более) | 5 | 13,1 | 11,5 | 11,5 | 9,6 | 8,5 | 8,5 | 7,7 |
| 4 | 14,6 | 13,3 | 13,0 | 10,4 | 9,1 | 9,1 | 8,3 |
| 3 | 15,6 | 14,3 | 13,9 | 11,2 | 9,8 | 9,8 | 8,9 |
| 2 | 16,6 | 15,3 | 14,8 | 12,4 | 10,4 | 10,4 | 9,5 |
| 1 | 17,6 | 16,5 | 15,7 | 13,2 | 11,0 | 11,0 | 10,1 |
| 10 м на спине,  с (не более) | 5 | 6,8 | 6,6 | 6,4 | 5,5 | 5,2 | 5,2 | 4,8 |
| 4 | 7,6 | 7,5 | 7,2 | 6,0 | 5,5 | 5,5 | 5,1 |
| 3 | 8,1 | 8,0 | 7,7 | 6,5 | 5,8 | 5,8 | 5,4 |
| 2 | 8,6 | 8,5 | 8,2 | 7,0 | 6,2 | 6,2 | 5,7 |
| 1 | 9,3 | 9,2 | 8,6 | 7,5 | 6,5 | 6,5 | 6,0 |
| 2×10 м  на спине — треджен,  с (не более) | 5 | 16,0 | 13,7 | 13,0 | 10,6 | 10,0 | 9,7 | 8,9 |
| 4 | 17,3 | 14,8 | 14,2 | 11,6 | 10,9 | 10,5 | 9,7 |
| 3 | 18,1 | 15,5 | 14,9 | 12,6 | 11,7 | 11,3 | 10,5 |
| 2 | 18,9 | 16,2 | 15,6 | 14,0 | 12,5 | 12,1 | 11,3 |
| 1 | 19,5 | 17,3 | 16,2 | 15,0 | 13,3 | 12,9 | 12,1 |
| 30 м кроль,  с (не более) | 5 | 18,5 | 17,5 | 15,5 | 15,0 | 14,6 | 14,2 | 13,9 |
| 4 | 21,8 | 20,5 | 18,1 | 15,6 | 15,1 | 14,5 | 15,2 |
| 3 | 23,7 | 22,2 | 19,8 | 19,3 | 18,0 | 17,8 | 16,5 |
| 2 | 25,6 | 23,9 | 21,5 | 20,9 | 20,3 | 19,1 | 17,8 |
| 1 | 28,0 | 26,0 | 23,0 | 23,3 | 21,5 | 20,4 | 19,1 |
| 10 выпрыги-ваний,  с (не более) | 5 | 15,3 | 14,2 | 12,7 | 12,6 | 11,8 | 11,0 | 9,8 |
| 4 | 16,4 | 15,0 | 13,8 | 13,3 | 12,8 | 12,2 | 11,0 |
| 3 | 17,1 | 15,5 | 14,5 | 14,0 | 13,8 | 13,4 | 12,2 |
| 2 | 17,8 | 16,0 | 15,2 | 14,7 | 14,2 | 14,0 | 13,4 |
| 1 | 18,8 | 16,5 | 16,0 | 15,7 | 15,4 | 15,0 | 14,6 |
| Плавательный  спецтест, м/мин (не менее) | 5 | 46,0 | 48,0 | 50,5 | 54,1 | 54,8 | 58,5 | 61,2 |
| 4 | 41,5 | 44,0 | 49,2 | 51,1 | 54,1 | 55,8 | 58,5 |
| 3 | 39,2 | 41,1 | 45,9 | 48,1 | 53,4 | 53,1 | 55,8 |
| 2 | 36,9 | 38,2 | 42,6 | 45,1 | 47,7 | 50,4 | 53,1 |
| 1 | 34,6 | 35,3 | 39,0 | 42,1 | 47,0 | 47,7 | 50,4 |

Таблица 31 — Нормативные требования специальной плавательной подготовленности ватерполистов (девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест | Балл | Возраст, лет | | | | | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 5×3 м  в створе  ворот,  с (не более) | 5 | 11,4 | 9,7 | 8,7 | 7,7 | 7,5 | 7,3 | 6,9 |
| 4 | 12,5 | 10,9 | 10,0 | 8,6 | 7,9 | 7,7 | 7,3 |
| 3 | 13,2 | 11,7 | 10,9 | 9,2 | 8,3 | 8,1 | 7,7 |
| 2 | 13,9 | 12,5 | 11,8 | 9,8 | 8,7 | 8,5 | 8,1 |
| 1 | 14,8 | 13,7 | 13,0 | 10,7 | 9,1 | 8,9 | 8,5 |
| 15 м кроль,  с (не более) | 5 | 10,8 | 9,8 | 8,7 | 8,2 | 8,7 | 8,4 | 7,6 |
| 4 | 11,9 | 10,2 | 9,9 | 9,5 | 9,5 | 9,2 | 8,4 |
| 3 | 12,6 | 11,1 | 10,9 | 10,4 | 10,3 | 10,0 | 9,3 |
| 2 | 13,3 | 12,0 | 11,9 | 11,3 | 11,1 | 10,8 | 10,0 |
| 1 | 14,0 | 13,3 | 12,9 | 12,2 | 11,9 | 11,6 | 10,8 |
| 2×10 м кроль,  с (не более) | 5 | 13,1 | 11,5 | 11,8 | 9,9 | 9,0 | 9,0 | 8,2 |
| 4 | 14,6 | 13,3 | 13,3 | 10,7 | 9,6 | 9,6 | 8,8 |
| 3 | 15,6 | 14,3 | 14,2 | 11,5 | 10,3 | 10,3 | 9,4 |
| 2 | 16,6 | 15,3 | 15,0 | 12,7 | 10,9 | 10,9 | 10,0 |
| 1 | 17,6 | 16,5 | 16,0 | 13,5 | 11,5 | 11,5 | 10,6 |
| 10 м на спине,  с (не более) | 5 | 6,8 | 6,6 | 6,5 | 5,7 | 5,5 | 5,5 | 5,1 |
| 4 | 7,6 | 7,5 | 7,3 | 6,2 | 5,8 | 5,8 | 5,4 |
| 3 | 8,1 | 8,0 | 7,8 | 6,7 | 6,1 | 6,0 | 5,7 |
| 2 | 8,6 | 8,5 | 8,3 | 7,2 | 6,5 | 6,5 | 6,0 |
| 1 | 9,3 | 9,2 | 8,7 | 7,7 | 6,8 | 6,8 | 6,3 |
| 2×10 м  на спине — треджен,  с (не более) | 5 | 16,0 | 13,7 | 13,3 | 10,9 | 10,5 | 10,2 | 9,4 |
| 4 | 17,3 | 14,8 | 14,5 | 11,9 | 11,4 | 11,0 | 10,1 |
| 3 | 18,1 | 15,5 | 15,2 | 12,9 | 12,2 | 11,8 | 11,0 |
| 2 | 18,9 | 16,2 | 15,9 | 14,3 | 13,0 | 12,6 | 11,8 |
| 1 | 19,5 | 17,3 | 16,5 | 15,3 | 13,8 | 13,4 | 12,6 |
| 30 м кроль,  с (не более) | 5 | 18,5 | 17,5 | 16,0 | 15,5 | 15,4 | 15,2 | 14,0 |
| 4 | 21,8 | 20,5 | 18,6 | 16,1 | 15,9 | 15,5 | 15,3 |
| 3 | 23,7 | 22,2 | 20,3 | 19,8 | 18,8 | 17,9 | 16,6 |
| 2 | 25,6 | 23,9 | 22,0 | 21,4 | 21,1 | 19,2 | 17,9 |
| 1 | 28,0 | 26,0 | 23,5 | 23,8 | 22,3 | 20,5 | 19,2 |
| 10 выпрыги-ваний,  с (не более) | 5 | 15,3 | 14,2 | 13,2 | 13,1 | 12,4 | 11,1 | 9,9 |
| 4 | 16,4 | 15,0 | 14,3 | 13,8 | 13,6 | 12,3 | 11,1 |
| 3 | 17,1 | 15,5 | 15,0 | 14,5 | 14,0 | 13,5 | 12,3 |
| 2 | 17,8 | 16,0 | 15,7 | 15,2 | 15,0 | 14,7 | 13,5 |
| 1 | 18,8 | 17,5 | 16,7 | 16,5 | 16,2 | 15,9 | 14,7 |
| Плавательный  спецтест, м/мин (не менее) | 5 | 46,0 | 48,0 | 52,7 | 54,3 | 55,2 | 59,0 | 61,7 |
| 4 | 41,5 | 44,0 | 49,4 | 51,3 | 54,5 | 56,3 | 59,0 |
| 3 | 39,2 | 41,1 | 46,1 | 48,3 | 53,8 | 53,6 | 56,3 |
| 2 | 36,9 | 38,2 | 42,8 | 45,3 | 48,1 | 50,9 | 53,6 |
| 1 | 34,6 | 35,3 | 39,2 | 42,3 | 47,4 | 48,2 | 50,9 |

**Техническая подготовленность**

Для контроля технической подготовленности юных ватерполистов предлагаются следующие тесты:

1. «15 м ведение мяча». Испытуемый по сигналу стартует из безопорного положения с мячом и преодолевает 15–метровый отрезок с ведением мяча. Фиксируется время.

2. «Бросок на дальность». Испытуемый должен как можно дальше бросить мяч. Упражнение выполняется в ограниченном двумя натянутыми дорожками пространстве, ширина которого 3 м. Бросок мяча, не вписавшийся в «коридор», не засчитывается. Фиксируется дальность броска.

3. «Основной бросок с места». Находясь на расстоянии 8 м от ворот, испытуемый должен по сигналу взять лежащий на воде мяч и поразить основным броском один из углов ворот.

4. «Основной бросок с хода». Преодолев 3–метровый отрезок до находящегося на расстоянии 8 м от ворот мяча, испытуемый должен взять мяч, обработать его и основным броском поразить один из углов ворот.

5. «Навесной бросок с места». Находясь на расстоянии 8 м от ворот, испытуемый должен по сигналу взять лежащий на воде мяч, обработать его и навесным броском поразить один из углов ворот. Фиксируется точность броска.

6. «Навесной бросок с хода». Преодолев 3–метровый отрезок до находящегося на расстоянии 8 м от ворот мяча, испытуемый должен взять мяч, обработать его и навесным броском поразить один из углов ворот. Фиксируется точность броска.

При выполнении бросков на точность дается задание поразить один из углов ворот. В соответствии с этим попадание в угол ворот оценивается в пять баллов, за попадание в центр ворот выставляется оценка «4», в штангу — «3», мимо ворот — «2».

7. «Модернизированный 8–минутный спецтест». Плавательные задания, входящие в спецтест плавательной работоспособности, чередуются с выполнением приемов владения мячом. Схема выполнения модернизированного спецтеста представлена на рис.

Ватерполисты 12–15 лет выполняют заданную серию упражнений в течение 7 мин, ватерполисты 16 лет — в течение 8 мин, ватерполисты 17-18 лет – в течение 9 мин. Единица оценки — м/мин.

Результаты тестирования оцениваются по пятибалльной шкале: 1 — плохо, 2 — ниже удовлетворительного, 3 — удовлетворительно, 4 — хорошо, 5 — отлично. Это позволяет сопоставить уровень в различных видах подготовленности, выявить степень отставания. В качестве интегральной оценки — сумма баллов во всех тестах.

Створ ворот

Створ ворот

№6

№1

№2

№4

№5

№3

Рис. 2 Схема выполнения модернизированного спецтеста

№ 1 — 5×3 в створе ворот

№ 2 — 15 м ватерпольным кролем

№ 3 — бросок на точность + 10 с отдыха

№ 4 — 2×10 на спине — треджен + 10 с отдыха

№ 5 — 15 м ведение мяча

№ 6 — бросок на дальность + 10 с отдыха

№ 7 — 10 максимально высоких выпрыгиваний

№ 8 — 30 м кроль на груди + 10 с отдыха

Для контроля специальной подготовленности вратарей предлагаются следующие тесты, дополнительно оцениваются показатели, перечисленные в таблицах 32-35.

Таблица 32 — Дополнительные нормативы по специальной подготовленности вратарей учебно-тренировочных групп 3 года обучения, групп спортивного совершенствования и ВСМ (юноши)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Норматив | УТГ–3 | СПС–1 | СПС–2 | СПС 3-6 | ВСМ |
| Плавание 50 м кролем на груди, с (не более) | 32,0 | 31,5 | 31,0 | 29,5 | 29,0 |
| Плавание 50 м брассом, с (не более) | 41,0 | 39,5 | 38,0 | 37,0 | 36,0 |
| Ведение мяча 15 м, с (не более) | 9,5 | 9,2 | 9,0 | 8,9 | 8,7 |
| Выпрыгивание с одновременным выносом двух рук, см (не менее) | 120 | 125 | 130 | 135 | 140 |
| Выпрыгивание из воды с выносом одной руки из воды, см (не менее) | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 |

Таблица 33 — Дополнительные нормативы по специальной подготовленности вратарей учебно-тренировочных групп 3 года обучения, групп спортивного совершенствования и ВСМ (девушки)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Норматив | УТГ–3 | СПС–1 | СПС–2 | СПС св. 2 | ВСМ |
| Плавание 50 м кролем на груди, с (не более) | 36,5 | 36,0 | 35,0 | 34,5 | 34,0 |
| Плавание 50 м брассом, с (не более) | 44,0 | 43,0 | 42,0 | 41,0 | 40,0 |
| Ведение мяча 15 м, с (не более) | 10,0 | 9,7 | 9,5 | 9,4 | 9,2 |
| Выпрыгивание с одновременным выносом двух рук, см (не менее) | 115 | 120 | 122 | 125 | 128 |
| Выпрыгивание из воды с выносом одной руки из воды, см (не менее) | 135 | 140 | 142 | 145 | 148 |

Таблица 34 — Нормативные требования технической подготовленности ватерполистов (юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест | Балл | Возраст, лет | | | | | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 15 м ведение мяча, с  (не более) | 5 | 10,8 | 9,4 | 9,0 | 8,7 | 8,4 | 8,2 | 7,7 |
| 4 | 11,9 | 10,8 | 10,0 | 9,5 | 8,9 | 8,7 | 8,2 |
| 3 | 12,6 | 11,6 | 11,0 | 10,3 | 9,4 | 9,2 | 8,7 |
| 2 | 13,3 | 12,4 | 12,0 | 11,1 | 9,9 | 9,7 | 9,2 |
| 1 | 14,3 | 13,6 | 13,0 | 11,9 | 10,4 | 10,2 | 9,7 |
| Бросок на  дальность, м  (не менее) | 5 | 20,5 | 21,5 | 24,7 | 25,3 | 28,0 | 28,5 | 30,0 |
| 4 | 17,0 | 19,7 | 21,9 | 23,7 | 26,0 | 27,0 | 28,5 |
| 3 | 15,2 | 18,5 | 20,3 | 22,1 | 25,0 | 26,0 | 27,0 |
| 2 | 13,4 | 17,3 | 18,7 | 20,5 | 23,0 | 24,0 | 25,5 |
| 1 | 12,0 | 15,5 | 16,8 | 18,9 | 22,0 | 23,0 | 23,5 |
| Модернизированный спецтест, м/мин  (не менее) | 5 | 36,6 | 42,4 | 48,7 | 46,3 | 49,0 | 49,0 | 51,8 |
| 4 | 32,2 | 38,1 | 42,7 | 43,2 | 45,1 | 46,1 | 49,0 |
| 3 | 30,0 | 35,2 | 39,7 | 40,1 | 43,5 | 43,3 | 46,1 |
| 2 | 27,8 | 32,3 | 36,7 | 37,0 | 40,8 | 40,5 | 43,3 |
| 1 | 26,0 | 29,0 | 33,0 | 33,9 | 38,0 | 37,7 | 40,5 |

Таблица 35 — Нормативные требования технической подготовленности ватерполистов (девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест | Балл | Возраст, лет | | | | | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 15 м ведение мяча, с  (не более) | 5 | 11,0 | 9,6 | 9,2 | 9,0 | 8,9 | 8,7 | 8,2 |
| 4 | 12,1 | 11,0 | 10,3 | 10,0 | 9,4 | 9,2 | 8,7 |
| 3 | 12,8 | 11,8 | 11,3 | 10,8 | 9,9 | 9,7 | 9,2 |
| 2 | 13,5 | 12,6 | 12,3 | 11,6 | 10,4 | 10,2 | 9,7 |
| 1 | 14,5 | 13,8 | 13,3 | 12,4 | 10,9 | 10,7 | 10,2 |
| Бросок на  дальность, м  (не менее) | 5 | 19,5 | 20,5 | 23,2 | 23,5 | 25,5 | 26,5 | 27,0 |
| 4 | 16,0 | 18,7 | 20,4 | 21,7 | 24,0 | 24,5 | 25,5 |
| 3 | 14,2 | 17,5 | 18,8 | 20,1 | 22,5 | 23,5 | 24,0 |
| 2 | 12,4 | 16,3 | 17,2 | 17,5 | 20,5 | 21,5 | 22,5 |
| 1 | 11,0 | 14,5 | 15,3 | 16,9 | 19,0 | 20,0 | 20,5 |
| Модернизированный спецтест, м/мин  (не менее) | 5 | 36,6 | 42,4 | 50,7 | 48,3 | 53,0 | 54,0 | 56,8 |
| 4 | 32,2 | 38,1 | 44,7 | 45,2 | 49,1 | 51,1 | 54,0 |
| 3 | 30,0 | 35,2 | 41,7 | 42,1 | 47,5 | 48,3 | 51,1 |
| 2 | 27,8 | 32,3 | 38,7 | 39,0 | 44,8 | 45,5 | 48,3 |
| 1 | 26,0 | 29,0 | 35,0 | 35,9 | 42,0 | 42,7 | 45,5 |

Оценка уровня технико-тактической подготовленности ватерполистов

Для контроля и объективной оценки уровня технико-тактической подготовленности ватерполистов применяются методики обследования соревновательной деятельности. Заполняется протокол педагогических наблюдений регистрации игровых действий в процессе соревновательной деятельности. Для заполнения протокола во время соревнований целесообразно специально выделять наблюдателя (из числа свободных от игры ватерполистов, второго тренера). Методика ведения наблюдений заключается в следующем: во время педагогических наблюдений в графы протокола вносятся номера игроков, выполнивших соответствующие технико-тактические действия. Несложная математическая обработка данных первичны протоколов дает тренеру богатый материал, позволяющий оценивать технико-тактическую деятельность команды в целом и отдельных игроков по комплексу важнейших показателей. Проведение подобных наблюдений в течение всех игр и соревнований позволят проследить динамику показателей, более точно и своевременно корректировать подготовку.

Примерный протокол регистрации технико-тактических действий ватерполистов в соревнованиях

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № игрока | Фамилия | Количество владений мячом за игру | Чистое время каждого владения | Количество бросков мяча по воротам | | | | Количество мячей,  взятых в центре | Перехват мяча | Удаление и штрафные броски | | | | Потери мяча | | % реализации численного преимуществ (РБ) | % надежности игры в меньшинстве (Нм) | Сумма балов |
| гол | удар в штангу | удар во вратаря | мимо ворот | Свое удаление | Удаление соперника | 5-м, штрафных в наши ворота | 5-м, штрафных в ворота соперника | Свои | Соперника |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Примечание:

1. Каждый игрок перед игрой получает 100 баллов

2. Каждое положительное действие оценивается + 1 балл

3. Каждое отрицательное действие оценивается - 1 балл

Суммарная оценка за игру: 101-102 — удовлетворительно; 103-104 — хорошо; 105 и выше — отлично; 99-98 — плохо; 97-96 — очень плохо; 95 и ниже – неудовлетворительно

4. Процент реализации численного преимущества (РБ) рассчитывается по формуле

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РБ = | ГБ | ×100, |
| n |

где ГБ — количество голов, забитых в численном преимуществе

n — общее количество случаев численного преимущества.

5. Процент надежности игры в меньшинстве (Нм) рассчитывается по формуле

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Нм= | П | , |
| м |

где П — количество случаев нереализации

М — общее количество случаев нахождения в меньшинстве.

**7.2 Научно-методическое обеспечение**

Эффективность процесса подготовки спортсмена в современных условиях во многом обусловлена использованием средств и методов контроля.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Эта цель реализуется путем решения многообразных частных задач, связанных с оценкой состояний спортсменов, уровня их подготовленности, выполнения планов подготовки, эффективности соревновательной деятельности и др.

Информация, которая является результатом решения частных задач контроля, реализуется в процессе принятия управленческих решений, используемых для оптимизации структуры и содержания процесса подготовки, а также соревновательной деятельности спортсменов.

Объектом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (технической, физической, тактической и др.), их работоспособность, возможности функциональных систем.

Принято выделять следующие виды контроля – этапный, текущий и оперативный, каждый из которых увязывается с соответствующим типом состояний спортсменов.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

В зависимости от количества частных задач, объема показателей, включенных в программу обследований, различают углубленный, избирательный и локальный контроль.

Углубленный контроль связан с использованием широкого круга показателей, позволяющих дать всестороннюю оценку подготовленности спортсмена, эффективности соревновательной деятельности, качества учебно-тренировочного процесса на прошедшем этапе.

Избирательный контроль проводится при помощи группы показателей, позволяющих оценить одну из сторон подготовленности или работоспособности, соревновательной деятельности или учебно-тренировочного процесса.

Локальный контроль основан на использовании одного или нескольких показателей, позволяющих оценить относительно узкие стороны двигательной функции, возможностей отдельных функциональных систем и т.д.

Углубленный контроль обычно используется в практике оценки этапного состояния, избирательный и локальный – текущего и оперативного.

В зависимости от применяемых средств и методов контроль может носить педагогический, социально-психологический и медико-биологический характер.

В процессе педагогического контроля оценивается уровень технико-тактической и физической подготовленности, особенности выступления в соревнованиях, динамика спортивных результатов, структура и содержание тренировочного процесса и др.

Социально-психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности и др.

Медико-биологический контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

В настоящее время наиболее эффективным признано использование многообразия видов, методов, средств контроля в совокупности, что объединяет понятие «комплексный контроль».

Под комплексным контролем следует понимать параллельное применение этапного, текущего и оперативного видов контроля в процессе обследования спортсменов, при условии использования педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей для всесторонней оценки подготовленности, содержания учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов.

Оперативный комплексный контроль – это контроль каждого тренировочного занятия: определение интенсивности и объема тренировочных воздействий, влияния на различные стороны подготовленности, степени утомления организма спортсмена, выбор и контроль восстановительных процедур.

Текущие комплексные обследованияпредназначены для оценки тренировочного эффекта после каждого микроцикла, могут быть проведены во время ключевых или контрольных тренировок для регистрации различных сторон подготовленности и переносимости нагрузки. В состав измерительных процедур текущего контроля входят практически те же средства, что и в оперативный контроль. Спецификой текущих обследований является оценка более глубоких изменений в организме спортсмена, на основании которых могут быть скорректированы характер и структура тренировочных воздействий на последующие микроциклы. Текущий контроль, как правило, проводится в рамках организованных сборов и может включать в себя общие и специальные стандартные и унифицированные тесты для более глубокого изучения происшедших изменений в организме спортсменов.

Программа текущих и оперативных обследований учитывает специфику вида спорта и направленность обследования в группе игровых видов спорта. В состав средств текущего и оперативного контроля должны входить процедуры по:

* текущему контролю за функциональным состоянием организма спортсменов, контролю переносимости тренировочных нагрузок;
* оперативному контролю за физиологической величиной нагрузки, соответствию тренировочной интенсивности выбранной тренировочной зоне;
* определению технической и технико-тактической подготовленности: - статистические показатели, характеризующие эффективность процесса технической и тактической подготовки: тактико-технических действий (бросок мяча, пас, блок, прием мяча, передача мяча, результативность бросков, потери мяча, перехваты и др.);

- моторная плотность;

- разносторонность, стабильность и эффективность тактико-технических действий;

- показатели организации и применения индивидуального (командного) нападения и игры в защите, эффективность и результативность взаимодействия в нападении и защите;

- временные и пространственные характеристики перемещения игроков;

* определению психологического состояния;
* контролю тренировочных нагрузок.

Информация по оперативно-текущему обследованию может включать в себя:

1. Основные характеристики результатов последнего этапного комплексного обследования (предшествующих оперативно-текущих обследований) по каждому спортсмену с рекомендациями.

2. Выполнение тренировочных и соревновательных нагрузок за период проведения текущего обследования по каждому спортсмену.

3. Динамику изменения показателей состояния каждого спортсмена, включая:

* показатели динамики функционального состояния организма;
* показатели динамики психологического состояния;
* показатели технической и тактической подготовленности;
* характеристику используемых средств восстановления.

Этапные комплексные обследования предназначены для оценки тренировочного эффекта после каждого этапа спортивной подготовки. Обычно этапное обследование проводится два, иногда, три раза в год после каждого этапа подготовки годичного цикла. Этапный контроль характеризуется детальным анализом состояния здоровья, структуры и уровней развития различных сторон подготовленности спортсмена и динамики изменения этих качеств.

В состав средств этапного комплексного контроля должны входить процедуры по определению и оценке:

* аэробной подготовленности;
* анаэробной подготовленности;
* физиологической и биомеханической экономичности;
* скоростно-силовой подготовленности;
* силовой подготовленности;
* координационной подготовленности (функции моторного контроля);
* технической подготовленности;
* психологической подготовленности;
* морфологического статуса;
* выполнения тренировочных нагрузок за предшествующий этап подготовки;
* этапной динамики функционального состояния, характеризующей развитие специальной выносливости (работоспособности) организма спортсменов.

Информация по этапному комплексному обследованию может включать в себя:

1. Характеристику уровня спортивных результатов за прошедший этап (план, выполнение, содержательный комментарий расхождений по каждому спортсмену).

2. Характеристику выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок за прошедший этап в соответствии с планами (причины расхождения, последствия по каждому спортсмену).

3. Характеристику уровня физической подготовленности.

4. Характеристику уровня морфофункциональных и биохимических показателей (в сравнении с промежуточными (этапными) запланированными модельными значениями параметров).

5. Характеристику психологического состояния.

6. Рекомендации и информацию о выполнении рекомендаций, данных по результатам предшествующего этапного комплексного обследования.

По результатам этапного комплексного контроля должны быть сделаны объективные выводы о состоянии здоровья спортсмена, его спортивной формы, структуры и уровней развития физических качеств, функциональной подготовленности, состояния нервно-мышечной и психической систем и морфофункционального статуса.

Углубленные комплексные обследования проводятся один-два раза (чаще в начале и конце годичного цикла подготовки) и отличаются от этапных комплексных обследований более детальным изучением состояния здоровья спортсмена. Поэтому их иногда называют углубленными медицинскими обследованиями.

Обследование соревновательной деятельности проводится на тех соревнованиях, которые тренеру и спортсмену представляются наиболее важными. На таких соревнованиях, как правило, можно сравнить не только полученный спортивный результат с результатами своих соперников, но и оценить вклад различных сторон подготовленности каждого спортсмена в выступление. Так как на соревнованиях можно пользоваться только бесконтактными средствами контроля, круг параметров сводится к оценке технической (биомеханические параметры – линейные перемещения, скорости, ускорения отдельных звеньев, точки, приближенной к общему центру масс тела, угловых показателей) и тактической подготовленности спортсменов.

В состав средств контроля соревновательной деятельности могут входить процедуры по:

* сравнительному анализу результатов соревновательной деятельности с планируемым уровнем готовности спортсменов (по специфическим для водного поло модельным характеристикам);
* определению степени реализации спортсменом (командой) различных сторон подготовленности в период ответственных соревнований с учетом специфики водного поло:
* статистические показатели: тактико-технические действия (бросок мяча, пас, блок, прием мяча, передача мяча, результативность бросков, потери мяча, перехваты и др.);
* время участия в игре, моторная плотность;
* разносторонность, стабильность и эффективность тактико-технических действий;
* показатели организации и применения командного нападения и игры в защите, эффективность и результативность взаимодействия в нападении и защите;
* временные и пространственные характеристики перемещения игроков.

Информация по обследованию соревновательной деятельности может включать в себя:

1. Характеристику уровня спортивного соревнования, включая условия проведения, основных соперников, план-задание для каждого спортсмена, выполнение плана с учетом условий проведения и тренерского задания на старт.

2. Характеристику уровня подготовленности спортсмена относительно запланированных модельных значений параметров, включая оценку уровней технической и тактической подготовленности.

3. Характеристику выступления основных соперников с оценкой их слабых и сильных сторон.

Анализ результатов всех тестовых процедур комплексного контроля проводится через призму выполненных на этапах подготовки, в микроциклах, тренировочных занятиях нагрузок (качественных и количественных характеристик направленности, характера, интенсивности и объема). Основой анализа является сопоставление текущих данных с модельными характеристиками в соответствии со специализацией, периодом многолетней и годичной подготовки, индивидуальными данными спортсмена (возраст, пол, уровень квалификации, структура и уровень подготовленности и пр.).

**7.3Медико-биологический контроль**

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности кардиореспираторной системы и ее резервные возможности.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическую зрелость, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность — максимальные возможности (функциональные) в условиях работы «до отказа».

Углубленное медицинское обследование производится не менее 2-х раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями. Углубленное обследование проводится в диспансере спортивной медицины. Каждый врач по своей специализации обязан провести глубокое обследование с применением всех современных диагностических методов и подробно описать в медицинской карте состояние здоровья спортсмена, после чего дать рекомендации по профилактике или лечению.

Несвоевременное выявление различных острых или хронических воспалительных заболеваний чревато последствиями. Во-первых, спортсмен не в состоянии достичь наибольшего тренировочного эффекта, во-вторых, могут наступить необратимые патологические изменения в функциональных системах организма.

После проведения лечебных и профилактических мероприятий врач должен решить, продолжать или нет тренировочную деятельность в полном, дозированном объеме или рекомендовать отстранение спортсмена от тренировок. На этом этапе обязательно рентгенологическое и электрокардиологическое обследование.

Задачами этапного обследования является контроль за динамикой состояния здоровья, адаптации к различным тренировочным режимам, выявление ранних признаков перенапряжения. Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Этапный контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей всех функциональных систем организма, отдельных органов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности. Применение медицинского тестирования рассматривается не изолированно, а комплексно с педагогическими и психологическими тестами. Как правило, этапное обследование проводится в лабораторных условиях. Для диагностики функционального состояния и физической работоспособности спортсмена применяются двигательные тесты. Они подразделяются на максимальные и субмаксимальные.

При проведении максимальных тестов достигаются предельные уровни физиологических функций.

1. Определение максимального потребления кислорода (МПК).

2. Определение максимальной физической работоспособности по Торнваллу — РWС mах. Суть его заключается в том, что чем выше интенсивность работы, тем короче ее возможная продолжительность и тем меньшее количество работы выполнит испытуемый.

3. Определение максимального кислородного долга (МКД). Величина МКД характеризует способность к выполнению анаэробных мышечных нагрузок. Она зависит от емкости анаэробных энергоисточников, которая у спортсменов может достигать 1 Ккал/кг массы тела.

4. Определение максимальной мощности мышечной работы. Суть этого теста заключается в определении мощности мышечной работы при предельно возможной скорости педалирования на велоэргометре на различных уровнях сопротивления. На это требуется примерно 5 секунд, из них 1-2 секунды уходят на «разгон» — когда скорость увеличивается до индивидуально предельных значений. После серии испытаний с разной величиной сопротивления педалированию находят максимальную мощность мышечной работы путем математических расчетов или по графику.

5. Анаэробные тесты. В процессе этого теста испытуемые выполняют мышечную работу, требующую от них максимальной (предельной) мобилизации возможностей в течение 1 минуты. С другой стороны, по характеру полученной информации он относится к разряду эргометрических тестов, в которых индивидуальные анаэробные возможности оцениваются на основании анализа таких критериев, как выполненная работа, достигнутая мощность и др.

Чтобы судить об анаэробной емкости используется эргометрический критерий — максимальное количество внешней механической работы на велоэргометре за 1 минуту. Известно, что при повторных предельных нагрузках длительностью 50-70 секунд показатели МКД, рН и содержание лактата в крови достигают своих максимальных показателей. Это требование стандартизации продолжительности нагрузки, применяемой для тестирования анаэробной емкости.

Из субмаксимальных тестов применяются:

1. Тест Новакки. Смысл теста заключается в том, что определяется время, в течение которого испытуемый способен выполнить нагрузку определенной, зависящей от его веса, продолжительности. Таким образом, нагрузка индивидуализирована и выражается в Вт/кг.

2. Тест РWС 170. Этот тест основан на определении мощности мышечной работы, при которой ЧСС повышается до 170 уд/мин.

3. Тест Мюллера. Выражается в виде индекса «работа-импульс», заключается в определении прироста ЧСС при ранговом изменении мощности мышечной работы.

4. Проба Летунова. Трехмоментная комбинированная функциональная проба для оценки адаптации организма спортсмена к скоростной работе и работе на выносливость.

5. Гарвардский степ-тест заключается в изучении восстановительных процессов (динамики ЧСС) после мышечной работы.

6. Пробы с уменьшением венозного возврата. Изменение венозного возврата крови к сердцу оказывает воздействие на сердечно-сосудистую систему и всю систему транспорта кислорода в организме. Применяются проба с натуживанием, ортостатическая проба.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. В этом случае применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений, такие, как пробы с повторными и дополнительными нагрузками, а также тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, тест Купера, биохимический контроль.

1. Проба с повторными нагрузками. При выполнении серии специфических для спортсмена тренировочных упражнений с достаточно высокой интенсивностью об уровне его тренированности можно судить по степени снижения результативности упражнения и нарастанию утомления. Результаты упражнений оцениваются по педагогическим критериям, а нарастание утомления — и по педагогическим, и по медицинским критериям.

Пробу с повторными нагрузками проводят тренер и врач. Первый оценивает результативность выполняемых упражнений, а второй — адаптационные возможности спортсмена. Критериями адаптационных возможностей являются показатели кровообращения и дыхания. Конкретный протокол пробы разрабатывается врачом и тренером с учетом следующих положений:

— нагрузки должны быть специфичны для вида спорта;

— нагрузки должны выполняться с максимально возможной для каждого обследуемого интенсивностью;

— нагрузки должны выполняться повторно с оптимальными по продолжительности интервалами отдыха и числом повторений;

— тест с повторными нагрузками применяют в подготовительном периоде с периодичностью 1-2 раза в месяц.

2. Проба с дополнительными нагрузками. Суть ее состоит в сравнительной оценке реакций организма спортсмена на стандартную нагрузку до и после тренировки. Реакция организма на нее оценивается по показателям ЧСС и АД.

3. Тестирование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок на основе принципа Съестранда. Применяются различные модификации пробы РWС170.

Врачебный контроль осуществляет спортивный врач. В его обязанности входит организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за юными спортсменами, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсмена и другим подобным вопросам.

Все поступающие в специализированные учебно-спортивные учреждения дети представляют справку от школьного или районного врача о допуске их к занятиям. В дальнейшем дети, занимающиеся в учебных, учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, находятся под наблюдением диспансера спортивной медицины.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмму, химический состав крови и т.п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся, в сопоставлении с результатами на тренировках и соревнованиях.

Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей.

**7.4 Педагогический и врачебный контроль**

**Педагогический контроль**

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных нагрузок и анализ соревновательной деятельности. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (этапом многолетней тренировки) и видом деятельности (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость же текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

**Этапный контроль**

Этапный контроль проводится, как правило, 2–3 раза в году.

Его задачами являются:

— определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;

— оценка соответствия годичных приростов нормативных с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;

— разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

**Текущий контроль**

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Для оценки текущего состояния, степени готовности к выполнению предстоящих нагрузок целесообразно использовать стандартизированные тесты с непредельным проплыванием короткой дистанции с регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС). Чаще всего применяется проплывание дистанции 50 м с интенсивностью 90% от максимальной или 200 м в ¾ силы после стандартной разминки и отдыха. ЧСС измеряется пальпаторно на сонной артерии 3 раза по 10 с: сразу по окончании, с 50–й по 60 с, с 110–й по 120–ю секунды восстановления (более надежная информация получается при непрерывной регистрации ЧСС в течение 2–3 мин). Общих нормативных значений для этого теста нет, однако при регулярной регистрации увеличение времени проплывания и замедление скорости восстановления ЧСС после нагрузки указывает на ухудшение состояния организма. Такое тестирование рекомендуется проводить перед первой тренировкой микроцикла (в понедельник) для спортсменов II разряда и выше в периоды напряженных нагрузок.

**Оперативный контроль**

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые изменения ЧСС и биохимических показателей не только у различных спортсменов, но даже при изменении состояния у одного и того же индивидуума. При плавательной подготовке ватерполистов, начиная с учебно-тренировочных групп, необходимо использовать измерение частоты сердечных сокращений в течение 10 с после завершения упражнения.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд/мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушение координации, дрожание конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

**Врачебный контроль**

Врачебный контроль за занимающимися этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии — кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники.

Врачебный контроль за занимающимися, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого учащегося заполняется врачебно–контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы или во врачебно–физкультурном диспансере.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки являются контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Периодически проводятся текущие обследования.

В учебно-тренировочных группах предусматривается проведение двух углубленных медицинских обследований по программе диспансеризации.

В группах спортивного совершенствования в углубленные медицинские обследования, проводимые два раза в течение годичного цикла, включаются специальные обследования и пробы со специфической нагрузкой. Данные этапных комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья юного спортсмена после определенного этапа подготовки.

**Физическое развитие**

К минимальному набору показателей физического развития юных спортсменов следует отнести длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию.

**7.5Восстановительные и профилактические мероприятия**

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных упражнений, мажорный тон проведения занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха. Необходимо следить за полноценным и своевременным питанием, проводить закаливающие процедуры.

Среди наиболее распространенных водных процедур выделяют душ, гидромассаж, прием теплых ванн, использование парной и суховоздушной бани.

Душ используется после каждой тренировки в течение 5–10 минут с постепенным увеличением температуры воды. Наиболее благоприятное положение — сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнить несложные приемы самомассаж тех групп мышц, рук, плечевого пояса, спины, груди и ног, которые наиболее устали.

Теплая ванна (температура воды 38–42°) применяется непосредственно после напряженной тренировки. В воду рекомендуется добавлять экстракты, обладающие восстановительными свойствами. Например, на обычную домашнюю ванну добавляется 2 столовые ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне — 10–15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать за 30 минут до сна (температура воды 35–39°).

Финская суховоздушная баня–сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной 15 минут: два–три захода по 4–6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8–10 минут.

При проведении гидромассажа температура воды в ванне плюс 35–39°, напор струи подбирается индивидуально.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, встряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста–массажиста. Простейший массаж может быть выполнен непосредственно после тренировки, когда спортсмен прогреется 5–7 минут под теплым душем или в теплой ванне. После больших нагрузок тренер сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15–20 минут в промежутках между тренировками или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен ложится на грудь (спина полностью оголена), руки в стороны. Тренер стоит сзади лицом к спортсмену. Выполняется поглаживание и выжимание (все приемы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку), затем приступают к растиранию и разминанию области лопаток, особенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки трапециевидной). Заканчивается массаж легким поглаживанием и встряхивание всей спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Медико-биологические средства. Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств. Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед тренировкой (особенно утренней) и после нее. Всего в день рекомендуется выпить около 3–4 стаканов напитка. Состав одного из видов напитка: средне заваренный чай (лучше зеленый, можно черный), 200 г глюкозы (в порошке), 300–400 млг аскорбиновой кислоты, минеральные соли (например, 1 таблетку Рингер-Локке). Восстановительные коктейли, растительные и фармакологические средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением.

Гигиенические средства восстановления. Тренировки преимущественно в благоприятное время сток: после 8 до 20 часов (тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде). Рациональный режим дня. Ночной сон не менее 8–9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям. Сбалансированное трех–четырехразовое питание по схеме: завтрак — 20–25%, обед — 40–45%, полдник — 10%, ужин — 20–30 % суточного рациона. Удобная одежда и обувь, отвечающая гигиеническим требованиям.

Систему использования восстановительных и профилактических средств в учебно-тренировочном процессе планирует спортивный врач совместно с тренером и массажистом.

Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют пассивный и активный отдых, а также специальные восстановительные мероприятия, от них же во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных спортсменов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Пассивный отдых. Прежде всего это ночной сон продолжительностью не менее 8 ч в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1–1,5 ч в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20–30 мин).

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена.

Специальные средства восстановления можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства. Основными средствами восстановления являются педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

— рациональное построение занятий, сочетание и последовательность нагрузки;

— варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

— использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного вида деятельности на другой;

— «компенсаторное» плавание — упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

— тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировки с большими нагрузками иной направленности);

— рациональную организацию режима дня.

Психологические средства. Психологические средства восстановления подразделяются на две группы: психолого–педагогические, применяемые тренером, и специальные средства, применяемые квалифицированным психологом.

Психолого-педагогические средства: построение отношений тренера со спортсменом с учетом его индивидуальных особенностей и конкретного состояния, организация интересного разнообразного отдыха, применение отвлекающих факторов, создание благоприятного психологического микроклимата в команде, учет совместимости при комплектовании команд, игровых звеньев.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относят:

— аутогенную и психорегулирующую тренировку;

— средства внушения (внушенный сон–отдых);

— гипнотическое внушение;

— приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыку для релаксации.

Медико-биологические средства. В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Питание спортсмена можно считать рациональным, если оно:

— сбалансировано по энергетической ценности;

— сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

— соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;

—соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относятся:

— массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);

— суховоздушная (сауна) и парная бани;

— гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

— электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;

— гипероксия.

**7.6 Антидопинговые мероприятия**

Антидопинговые мероприятия ставят своей целью проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга   
и предусматривают консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования   
и высшего спортивного мастерства.

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

К запрещенным веществам относятся: стимуляторы; наркотики; анаболические агенты; диуретики; пептидные гормоны, их аналоги  
и производные.

Запрещенные методы: кровяной допинг; физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Спортсмены должны быть заранее ознакомлены с процедурой допинг-контроля, знать свои права и обязанности, перечень документов, оформляемых при этой процедуре. Спортсмены должны знать, что во время национальных   
и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах и с их расположением должны быть ознакомлены все участники. В ином случае могут возникнуть проблемы у спортсменов с передвижением по месту проведения соревнований, своевременной явкой на старт.

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

индивидуальные консультации спортивного врача;

анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях   
в период годичного цикла;

разъяснение нарушений антидопинговых правил (список запрещенных веществ и методов; вещества, запрещенные в отдельных видах спорта; программа мониторинга; санкции к спортсменам;

проведение разъяснительной работы среди спортсменов   
по недопустимости применения допинговых средств и методов и легальному применению различных фармакологических веществ и средств.

Рекомендуется осуществлять антидопинговое обучение по программам, разработанным Национальным антидопинговым агентством Республики Беларусь (<https://nada.by>).

**8.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Примерный перечень инвентаря, оборудования спортивной одежды и обуви специального назначения для учащихся и тренеров-преподавателей учебно-спортивных учреждений Республики Беларусь, специализирующихся в водном поло представлен в таблице 36.

Таблица 36 — Примерный перечень инвентаря, спортивной одежды и обуви специального назначения для учащихся и тренеров-преподавателей

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Ед. измер. | Этапы подготовки | | | | | | | | На каждого тренера | |
| НП | | УТГ | | СПС | | ВСМ | |
| Кол-во на чел. | Срок годности | Кол-во на чел. | Срок годности | Кол-во на чел. | Срок годности | Кол-во на чел. | Срок годности | Кол-во на чел. | Срок годности |
| Костюм спортивный (тренировочный) | шт. | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Туфли кроссовые | пара | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Шлепанцы (сланцы) | пара | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| Халат махровый | шт. | — | — | — | — | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| Полотенце | шт. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| Футболка | шт. | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Плавки (для плавания) | шт. | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 |
| Плавки ватерпольные | шт. | — | — | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | — | — |
| Шапочка ватерпольная (белая, синяя) | компл. | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | — | — |
| Очки для плавания | шт. | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | — | — |
| Носки | пара | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 2 | 1 |
| Трусы-шорты | шт. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Костюм ветрозащитный | шт. | — | — | — | — | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Шапочка спортивная | шт. | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| Шапочка с козырьком | шт. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Сумка спортивная (рюкзак) | шт. | — | — | — | — | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Мяч ватерпольный | шт. | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | — | — |
| Хронометр (секундомер) | шт. | — | — | — | — | — | — | — | — | 1 | \* |
| Примечание: \* — сроки эксплуатации определяются в соответствии с технической документацией по эксплуатации (паспорт, инструкция и др.) | | | | | | | | | | | |

1. **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Освоение инструкторских и судейских навыков должно осуществляться с учебно-тренировочных групп. Спортсмены-учащиеся овладевают теоретическими сведениями о правилах игры в водное поло и основах организации, спортсменов-учащихся на учебно-тренировочных занятиях с различным контингентом и основах спортивной тренировки. Такаяработапроводится вформебесед,семинаров,практическихзанятий,самостоятельнойработы спортсменов-учащихся в водном поло.Ониготовятсяк роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведенииучебно-тренировочных занятий,массовых спортивных соревнованийвкачествесудей. Последовательность в овладении основами знаний следующее: знакомство с терминологией, овладение навыками проведения упражнений попостроениюи перестроениюгруппы,умение отдатьрапорт, умение подготовить спортивный инвентарь и оборудование для учебно-тренировочных занятий.

Учащиеся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим приемам игры, составлять комплексы упражнений для отдельных учебно-тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в общеобразовательных школах.

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила спортивных соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и областных спортивных соревнований, уметь организовать и провести спортивные соревнования внутри спортивной школы и в районе. Учащиеся должны выполнить необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

**10.ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОДНОМУ ПОЛО**

Выделяют следующие основные положения по безопасному проведению учебно-тренировочных занятий и иных мероприятий в водном поло:

общие положения (требования безопасности к организации, требования по допуску к занятиям, требования по наполняемости групп и т.д.); требования безопасности и гигиены к местам (спортивным сооружениям) проведения учебно-тренировочного процесса и спортивному инвентарю;

требования безопасности при проведении занятий (меры безопасности перед началом занятий, во время занятий, правила поведенияв аварийных ситуациях, меры безопасности после занятий);

требования к оказанию доврачебной помощи пострадавшему и порядок расследования и учёта несчастных случаев с учащимисяи спортсменами.

Учебно-тренировочные занятия и спортивные соревнования разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского, медицинского, судейского и обслуживающего персонала;

при наличии медицинского допуска занимающихся кфизкультурно-спортивным занятиям и занятиям водным поло;

при соответствии одежды, обуви и экипировки спортсменов санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований, методике тренировки;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований санитарным нормам;

при условии готовности спортивного сооружения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию;

группы занимающихся комплектуются в сроки, определяемые администрацией, каждая группа закрепляется за определенным преподавателем (увеличение сверх установленной нормы числа занимающихся в группе не допускается);

комплектование групп при организации физкультурно-оздоровительной работы, спортивно-массовой работы и обучении водному поло проводится на первых занятиях и осуществляется с учетом возраста, состояния здоровья и уровня подготовленности занимающихся;

численность занимающихся в каждой группе не должна превышать 15 человек на одного тренера (инструктора), проводящего занятия.

спортивные соревнования проводятся только с разрешения руководства спортсооружения, в присутствии медицинского персонала, тренера, судей (утвержденной судейской коллегии);

учебно-тренировочный процесс, спортивное соревнование могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия всех мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий как для спортсменов, так и для зрителей;

преподаватели, тренеры и инструкторы обязаны (под расписку пройти вводный, первичный, повторный или внеочередной инструктаж) изучить правила безопасности эксплуатации спортивного объекта;

преподаватель обязан своевременно ознакомить занимающихся с правилами внутреннего распорядка в бассейне, он же несет ответственность за все несчастные случаи в его группе;

в расписании занятий водным поло должны указываться фамилии всех работающих преподавателей, тренеров, инструкторов (замена одного преподавателя другим для ведения занятия в его группе без согласования с администрацией категорически запрещается);

преподаватели, тренеры и инструкторы ведут наблюдение за техническим и санитарно-гигиеническим состоянием ванны бассейна, разминочного зала и подсобных помещений, исправностью оборудования и инвентаря, а при возникновении ситуаций, угрожающих здоровью или жизни учащихся, немедленно прекращают занятие.При проведении учебно-тренировочного процесса выделяют следующие требования безопасности и гигиены к местам (спортивным сооружениям) и спортивному инвентарю:

устройство, оборудование и эксплуатация плавательных бассейнов должны соответствовать требованиям, установленным санитарными нормами, правилами и гигиеническими нормативами.

Требования безопасности при проведении занятий включают в себя следующее: неукоснительное соблюдение правил внутреннего распорядка бассейна (спортивного сооружения);

группа пропускается в разминочный зал и в душевую бассейна только в присутствии преподавателя; проведение занятий разрешено только при наличии дежурящего медицинского персонала; преподаватели обеспечивают организованный выход группыиз душевой в помещение ванны бассейна;

занятие начинается с переклички группы в строю (или с ее расчета), опоздавшие в бассейн не допускаются; учащиеся должны неукоснительно выполнять все указания тренера (инструктора бассейна), проводящего занятие; преподавателям категорически запрещается оставлять в бассейне без надзора свою группу или отдельных пловцов;

при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

обучение водному поло новичков, не имеющих уверенных навыков плавания, разрешается проводить на мелкой части плавательного бассейна или в ваннах, предназначенных для обучения плаванию. При проведении занятий на мелкой части ванны необходимо ее отделить от глубокой части разделительным шнуром с поплавками (плавательной дорожкой);

обучение водному поло новичков на глубокой части ванны разрешается только с применением средств и методов, обеспечивающих предотвращение несчастных случаев;

заплывы новичков вдоль бассейна проводятся по крайним дорожкам, в одном направлении и в сопровождении преподавателя;

к занятиям водным поло в плавательном бассейне глубже 1,5 метра допускаются лица, способные проплыть не менее 25 метров любым способом плавания;

выполнять прыжки в воду (с тумбочки, борта, трамплина или вышки) разрешается только при непосредственном руководстве и страховке преподавателя;

категорически запрещаются прыжки вниз головой с борта бассейна в его мелкой части;

во время обучения нырянию в глубину и длину разрешается выполнять задание не более чем одному ватерполисту под тщательным наблюдением преподавателя до момента выхода ныряющего из воды;

выход занимающегося из бассейна до конца занятия разрешается только с разрешения преподавателя;

очередная группа входит в ванну бассейна только после того, как предыдущая группа полностью покинет ее;

каждое занятие прекращается по команде преподавателя, который руководит выходом всей группы из воды, проводит заключительное построение и перекличку, направляет занимающихся в душ и контролирует их уход из раздевалки;

в случае отключения освещения в бассейне в тёмное время суток сохранять спокойствие, оставаться на местах, действовать по указанию тренера, проводящего занятие (в случае нахождения в данный момент в воде взяться руками за разделительную дорожку, действовать по указанию тренера, проводящего занятие).

**11. ДОКУМЕНТАЦИЯ**

Специализированные учебно-спортивные учреждения должны иметь следующую документацию:

— Устав;

— анализ работы за прошедший год;

— годовой план работы, утвержденный учредителем, включающий разделы организационной, учебной, спортивно–массовой, методической, финансово–хозяйственной работы, повышения квалификации, медицинского обеспечения;

— план комплектования по отделениям, учебным группам и контингенту учащихся, утвержденный учредителем;

— списки учащихся по отделениям и группам, их личные дела (заявления о приеме, личные карточки, врачебно–контрольные карты);

— контрольно–переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке, протоколы и графики проведения испытаний по ним;

— перспективный план подготовки спортсменов на олимпийский цикл;

— расписание занятий;

— журналы учета учебной работы;

— книгу приказов школы;

— книгу учета учащихся;

— книги входящей и исходящей документации;

— книги учета разрядников и судей по спорту;

— календарь спортивно–массовых мероприятий, утвержденный учредителем;

— положения и протоколы соревнований;

— смету расходов школы, утвержденную учредителем;

— смету доходов и расходов по внебюджетным средствам;

— правила внутреннего распорядка;

— штатное расписание;

— личные дела работников школы;

— тарификационный список тренеров–преподавателей;

— табели работы;

— положение и премировании работников;

— копии статистических отчетов по установленной форме.

Тренеры–преподаватели по спорту должны иметь поурочные конспекты; индивидуальные планы подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

**12. НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

1. Закон Республики Беларусь от 04.01.2014 № 125-З (ред. от 09.01.2018) «О физической культуре и спорте».

2. Закон Республики Беларусь от 16.07.2008   
№ 401-З "О присоединении Республики Беларусь к Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте".

3. Кодекс Республики Беларусь от 26.07.1999 N 296-З (ред. от 18.07.2019) "Трудовой кодекс Республики Беларусь".

4. Указ Президента Республики Беларусь от 24.05.2018 № 201 (ред. от 29.12.2020) «О противодействии допингу в спорте».

5. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 19.09.2014 № 902 (ред. от 20.12.2019) «О проведении на территории Республики Беларусь спортивных мероприятий» (вместе с "Положением о порядке проведения на территории Республики Беларусь спортивных мероприятий, формирования состава участников спортивных мероприятий, их направления на спортивные мероприятия и материального обеспечения").

6. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 28.12.2004 № 11 (ред. от 15.05.2018) «Об утверждении положений о специализированных учебно-спортивных учреждениях».

7. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 21.07.2014 № 40 (ред. от 08.12.2016) «Об утверждении Положения о средней школе – училище олимпийского резерва и признании утратившим силу постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 19 августа 2011 г. № 21».

8. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 21.10.2014 № 66 «О некоторых вопросах государственной аккредитации и государственной аттестации организаций на право осуществления деятельности по подготовке спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса» (вместе с «Инструкцией о порядке проведения (лишения) государственной аккредитации организаций на право осуществления деятельности по подготовке спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса, условиях ее прохождения (лишения), порядке и условиях проведения государственной аттестации на право осуществления деятельности по подготовке спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса»).

9. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 18.10.2007 № 25 (ред. от 15.07.2014) «Об утверждении Инструкции о порядке приема, перевода, отчисления, восстановления спортсменов-учащихся специализированных учебно-спортивных учреждений, детско-юношеских спортивных школ (специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений».

10. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11.11.2014 № 70 «Об утверждении Положения о стандарте спортивной подготовки».

11. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 15.07.2014 № 30 (ред. от 14.12.202020) «Об утверждении Инструкции о порядке проведения медицинских осмотров спортсменов».

12. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 21.07.2014 № 51 (ред. от 25.05.2018) «О типовых штатах и нормативах численности работников государственных специализированных учебно-спортивных учреждений и признании утратившими силу некоторых постановлений Министерства спорта и туризма Республики Беларусь».

13. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 21.07.2014 № 50 «О типовых штатах и нормативах численности работников средних школ – училищ олимпийского резерва».

14. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 30.12.2019 N 48 (ред. от 11.12.2020) "Об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта" (вместе с "Инструкцией о порядке регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта").

15. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12.09.2008 N 20 (ред. от 10.06.2019) "О материально-техническом обеспечении учащихся, спортсменов-учащихся, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту" (вместе с "Инструкцией о порядке и условиях материально-технического обеспечения учащихся, спортсменов-учащихся, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту").

16. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16.01.2017 N 2/6   
(ред. от 13.05.2019) "Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятия видами спорта".

17. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, Министерства обороны Республики Беларусь, Министерства образования Республики Беларусь от 02.02.2012 № 3/10/11 (ред. от 10.04.2013) «О некоторых вопросах специализированных по спорту классов суворовского училища» (вместе с «Инструкцией о порядке отбора в специализированные по спорту классы суворовского училища»).

18. Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16.12.2013 № 127 «Об утверждении Санитарных норм и правил «Требования к устройству и эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений", признании утратившими силу постановления Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 8 ноября 2006 г. № 134, отдельного структурного элемента постановления Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 3 ноября 2011 г. № 111».

19. Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 04.06.2013 N 43 (ред. от 24.07.2017) "Об утверждении Санитарных норм и правил "Требования к учреждениям дополнительного образования детей и молодежи, специализированным учебно-спортивным учреждениям" и признании утратившими силу постановлений Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 28 декабря 2005 г. N 269 и от 10 апреля 2008 г. N 65" (с изм. и доп., вступившими в силу с 01.09.2017).

20. Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 30.06.2014 № 49 (ред. от 10.02.2020) «Об установлении перечня медицинских противопоказаний к занятию видами спорта».

**13. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1999.

Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. — 2–е изд., перераб. и доп. — Минск: Высш. школа, 1980.

Кулиненков, О.С. Фармакологическая помощь спортсмену: коррекция факторов, лимитирующих спортивный результат /   
О.С. Кулиненков. – Москва: Советский спорт, 2007. – 146 с.

Матвеев, Л.П. Основы теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.

Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 1997.

Рыжак М.М. Техника игры ватерполиста. — М.: Физкультура и спорт, 1969.

Рыжак М.М., Михайлов В.В. Водное поло. — М.: Физкультура и спорт, 1977.

Система подготовки спортивного резерва / Под ред. В.Г. Никитушкина. — М., 1993.

Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие / В.Г. Никитушкин. – Москва, 2009. – 116 с.

Фролов С.Н. Методика начального обучения технике владения мячом в водном поло. — М.: РИО РГАФК, 1999.

Фролов С.Н. Методика обследования и диагностика технико–тактических показателей соревновательной деятельности ватерпольных команд высокой квалификации. — М.: РИО РГАФК, 2000.

Чернов В.Н., Голомазов С.В., Кочубей М.И. Контрольные тесты показателей технической и специальной плавательной подготовленности ватерполистов в процессе многолетней подготовки: методические рекомендации. — М.: ГЦОЛИФК, 1988.

Чернов В.Н., Топышев О.П., Кочубей М.И. Особенности подготовки спортсменов–ватерполистов в учебно–тренировочных группах ДЮСШ. — М.: ГЦОЛИФК, 1988.

Штеллер И.П. Водное поло. — М.: Физкультура и спорт, 1981.

Платонов В. Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. — М.: Сов. спорт, 2013.

Всемирный антидопинговый кодекс – World anti-doping code / НАДА, Минск, 2021.