

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ВОДНОГО ПОЛО И ПЛАВАНИЯ»

ПРИНЯТО:

Тренерским советом ГБУ КК
«СШ водного поло и плавания»
Протокол № 6 от «25» июня 2022г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора ГБУ КК
«СШ водного поло и плавания»
от «30» июня 2022г. №02/13-16

Программа
спортивной подготовки по виду спорта

ВОДНОЕ ПОЛО

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта водное поло, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01 июня 2021 года № 389

**Срок реализации Программы:
10 лет и более**

г. Туапсе
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4 – 12
1.1.	Введение.....	4 – 5
1.2.	Характеристика водного поло как вида спорта и его отличительные особенности.....	5 – 7
1.3.	Специфика организации тренировочного процесса.....	8 – 9
1.4.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени).....	9 – 12
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	12–31
2.1.	Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта водное поло.....	12-13
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.....	13-14
2.3.	Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности.....	14-15
2.4.	Формирование групп спортивной подготовки и режимы тренировочной работы.....	15-19
2.5.	Медицинские, возрастные требования и психофизическое состояние предъявляемые к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	19-20
2.6.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	21-23
2.7.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	24-25
2.8.	Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	25
2.9.	Структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	26-31
2.9.1.	Планирование годового цикла в группах начальной подготовки....	29-30
2.9.2.	Планирование годового цикла в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).....	30-31
2.9.3.	Планирование годового цикла в группах совершенствования спортивного мастерства.....	31
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	32-50
3.1.	Краткая характеристика возрастных особенностей физического	32-38

	развития детей и подростков.....	
3.2.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	38-40
3.3.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	40-42
3.4.	Перечень тренировочных сборов.....	43-44
3.5.	Планирование спортивных результатов.....	44
3.6.	Требования к организации и проведению врачебно-тренировочного психологического и биохимического контроля.....	45-47
3.7.	Планы применения восстановительных мероприятий.....	47-48
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий.....	48-49
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики.....	49-51
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	51-66
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта водное поло.....	51-53
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.....	53-54
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	55-56
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.....	56-65
4.5.	Методические указания по организации тестирования.....	65
4.6.	Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.....	66
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	66-67
5.1.	Список литературных источников.....	66-67
5.2.	Перечень интернет ресурсов.....	67

1. Пояснительная записка

1.1. Введение

Программа спортивной подготовки по виду спорта водное поло (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта водное поло, утвержденного приказом Минспорта России от 01 июня 2021 года № 389. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки ватерполистов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных детей для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта водное поло;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- овладение методами определения уровня физического развития ватерполиста и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области плавания, водного поло, освоение правил проведения соревнований по виду спорта водное поло, изучение истории развития водного поло, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Туапсинского района, Краснодарского края, Российской Федерации;

- подготовка из числа спортсменов инструкторов-общественников и судей по водному поло.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности ГБУ КК «СШ водного поло и плавания», режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы тренировочного и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

1.2. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

История водного поло уходит своими корнями далеко в прошлое. Еще в Японии существовала игра, которую в какой-то мере можно считать далеким родственником современного водного поло. Сидя верхом на соломенных бочках, участники этой игры гоняли шестами по воде надутую шкуру, которая заменяла им мяч. Более двухсот лет тому назад европейцы вывезли из Монголии игру в мяч - «поло». Попад в Европу, азиатская новина в дальнейшем стала родоначальницей игр, в которых мяч перемещался по полю при помощи рук, ног или искусственных средств передвижения. Футбол, гандбол, водное поло, волейбол, мотобол, автобол все это можно в той или иной степени считать потомками древней игры «поло». Все эти игры в начале своего развития носили чисто развлекательный характер. Водное поло появилось на английском пляже. Отдыхающие гоняли палками мячи на воде, сидя верхом на различных плавательных предметах. В дальнейшем под воздействием, уже достаточно распространённых во второй половине XIX века, футбола, гандбола, любители игры на воде отказались от применения подсобных средств передвижения и в 1859 году создали новую игру, в которой мяч перемещался плывущим человеком и которая получила название- «ватерполо» или по-русски- водное поло. Игра заключалась в следующем: на неподвижном водоеме условно обозначалось поле для игры. Его размеры колебались от двадцати до тридцати метров в длину и от десяти до пятнадцати в ширину. На обоих концах поля устанавливались по два воткнутых в дно водоема шеста с флажками,

возвышающихся на 30-40 сантиметров над поверхностью воды. Задачей игроков была- вплавь провести мяч в эти ворота. В 1896 году в Лондоне была проведена первая показательная игра, которая своей оригинальностью и новизной привлекла внимание зрителей и имела успех среди молодежи. Однако, отсутствие единых правил игры, вызывало много споров и разногласий. В 1876 году гребной клуб в английском городе Борнемуте провел первую игру, которая прошла по правилам. Правила были очень ограничены и касались только размера поля, количества игроков и судей, из которых один был главный и два- боковых. В команде играли 7 игроков. Ворота заменяли плоты, на которые необходимо было положить мяч, что считалось голом. Первые правила были разработаны в 1876 году. Их автором стал житель Глазго, шотландец Вильям Вильсон. Эти правила содержали 11 пунктов. В основном определяли время игры, состав команды, основные приемы игры: передача, взятие ворот, выход мяча из игры. Все остальные вопросы, возникшие в ходе игры, решались главным судьей игры. В 1885 году Ассоциация любителей плавания Англии официально признала водное поло самостоятельным видом спорта. Правила просуществовали до 1890 года. К этому году проводились регулярные чемпионаты между английскими и шотландскими командами. Была создана комиссия по переработке правил и организации проведения первенства 7 страны по водному поло. Правила были подвергнуты значительным изменениям. Ворота были перенесены в воду. Правила коснулись размеров поля, ворот, глубины дна. В этом же году в водное поло стали играть в Америке, а немного позже в Европе. В 1896 году в водное поло уже играли в Германии, Австрии, Бельгии, Швеции, Франции, а в 1897 году в Венгрии. С 1900 года водное поло было включено в программу Олимпийских игр. Но опять же разночтения правил, которое существовало в различных странах, затрудняло развитие международных контактов и требовалась международная организация, которая бы объединила все национальные спортивные федерации, организовала их и создала единые для всех правила. Такая организация была создана 19 июля 1908 года во время проведения IV Олимпийских игр в Лондоне по инициативе Ассоциации любителей Плавания и ее президента Георга Херна, который и возглавил вновь созданную международную любительскую федерацию плавания (ФИНА). С 1926 года проводятся чемпионаты Европы. Среди женщин — с 1986 года. На прошедших 14 мужских чемпионатах мира призовые места доставались только европейским сборным (чемпионами становились 6 разных команд). На женских чемпионатах европейки не имеют такого преимущества — успешно выступают американки, австралийки, канадки, в 2011 году награды впервые завоевали китайки. С 1973 года проводятся чемпионаты Мира, а с 1979 Кубка Мира. Женское водное поло вошло в олимпийскую программу в 2000 году после политических протестов австралийской женской команды. В мужском водном поло знаменитый венгр Дежё Дьярмати выиграл пять олимпийских медалей (золото в 1952, 1956, 1964; серебро в

1948; бронзу в 1960), установив пока никем не побитый рекорд. Первым советским ватерполистом, попавшим в Зал славы водных видов спорта (расположен в американском городе Форт-Лодердейл близ Майами), стал Алексей Баркалов, вслед за ним там оказались Александр Кабанов, Александр Долгушин и Евгений Шаронов.

Водное поло – командная спортивная игра с мячом на воде. Ведётся двумя командами по 7 человек (шесть в поле и один вратарь) на прямоугольной водной площадке размером 30 x 20 (при глубине 2 м), посередине (более коротких) сторон которой устанавливаются ворота шириной 3 м и высотой 0,9 м от уровня воды. Гости выступают в шапочках тёмного цвета, хозяева – в белых. При этом голкиперы надевают красные шапочки. Один из игроков команды является вратарём. Это единственный игрок команды, имеющий право брать мяч двумя руками и бить по нему кулаком. Вратарь в отличие от остальных игроков обязан постоянно бить на своей части поля.

Цель игры – возможно большее число раз забросить мяч в ворота противника и не пропустить мяч в свои ворота. Основу водного поло составляет умение спортсменов хорошо плавать, свободно владеть мячом, взаимодействовать с партнерами.

Игра включает в себя 4 периода. Длина каждого из них – восемь минут. На одну атаку команде дается полминуты. Если один из членов команды, которая владеет мячом, бросает мяч по воротам противника, то отсчёт времени на атаку начинается заново.

Мяч для водного поло, как правило, имеет жёлтый цвет. Середина же поля в водном поло обозначается специальной белой линией. В 5 метрах от границы игрового поля расчерчивается жёлтая линия. Оттуда осуществляются попытки по забиванию пенальти при фиксации нарушения со стороны команды-соперника. В 2-х метрах от ворот находится красная линия. Она обозначает зону, куда не вправе заплывать игроки команды, проводящей атаку, если у них нет мяча.

Игроки могут передавать мяч собственным партнёрам либо плыть с ним, толкая его перед собой. Запрещается атаковать игрока, у которого нет мяча. Кроме того, правилами водного поло запрещено держать мяч под поверхностью воды, когда игрок обороняющейся команды атакует игрока атакующей команды, у которого находится мяч. Запрещается топить, а также тащить и держать соперника, который не владеет мячом – это признается грубым нарушением. Совершая грубое нарушение, игрок удаляется за пределы игрового поля на двадцать секунд. По истечении этого штрафного времени игрок вправе вернуться на поле.

Негрубое нарушение наказывается свободным броском, который представляет собой бросок, который можно направить прямо в ворота только, если нарушение было совершено в пределах пятиметровой зоны перед воротами, в ином случае он должен быть разыгран путём выполнения паса. 5-метровые штрафные броски либо свободные броски игроки должны проводить незамедлительно без каких-либо продержек. Игрок, заработавший три удаления, выводится из бассейна до конца игры. Однако такой игрок может быть заменен.

1.3. Специфика организации тренировочного процесса

В ГБУ КК «СШ водного поло и плавания» организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный год начинается 1 января и оканчивается 31 декабря, согласно Устава ГБУ КК «СШ водного поло и плавания».

Тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья спортсменов, развития у них специфических качеств, необходимых в плавании, ознакомления их с техническим арсеналом данного вида спорта, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Тренировочный процесс по плаванию ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Для проведения занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта водное поло допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по водному поло утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами разных групп при условии соблюдения требований и правил техники безопасности.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по водному поло осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по виду спорта водное поло;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по водному поло и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым ГБУ КК «СШ водного поло и плавания» на основе Единого календарного плана внутренних, муниципальных, краевых, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов.

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в водном поло, содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки предусматривает планирование и изучения материала на четырех этапах (таблица № 1).

Структура многолетней спортивной подготовки по виду спорта водное поло

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	<i>До года</i>
			<i>Свыше года</i>
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т (СС)	<i>Начальной спортивной специализации (до двух лет)</i>
			<i>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</i>
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	<i>Совершенствования спортивного мастерства (без ограничений)</i>

Для достижения основной цели подготовки спортсменов ватерполистов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1) на этапе начальной подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям водным поло,
- формирование у них устойчивого интереса,
- мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимыми навыками плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности;
- развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- обучение работы с мячом, как на суше, так и в воде;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники игры в водное поло;

- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение общего функционального уровня (к концу этапа - максимальное развитие аэробных способностей);
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

2. Нормативная часть

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта поло и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 8 лет, желающие заниматься водным поло. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 11 лет. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 13 лет. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже *Первого спортивного разряда*, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на данном этапе.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки			Группы спортивной подготовки	
Название	Период	Продолжительность (год)	Min возраст для зачисления (лет)	Min наполняемость (человек)
НП	<i>До года</i>	1	8	12
	<i>Свыше одного года</i>	2		
		3		
Т (СС)	<i>Начальной спортивной специализации (до двух лет)</i>	1	11	12
		2		
	<i>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</i>	3		
		4		
		5		
ССМ	<i>Совершенствование спортивного Мастерства</i>	Без ограничений	13	6

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта водное поло представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				Совершенствования спортивного мастерства
	Начальной подготовки		Тренировочный (спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	44 – 56	44 – 56	16 – 19	14 – 17	10 – 12

Специальная физическая подготовка (%)	17 – 23	17 – 23	17 – 23	15 – 23	18 – 25
Техническая подготовка (%)	11 – 15	12 – 16	40 – 52	40 – 53	41 – 53
Теоретическая подготовка (%)	2 – 4	2 – 4	4 – 5	2 – 5	2 – 5
Тактическая подготовка (%)	10 – 11	12 – 13	13 – 15	22 – 25	24 – 25
Психологическая подготовка (%)	2 – 4	2 – 4	4 – 6	2 – 5	2 – 5
Всего (%)	100	100	100	100	100

2.3. Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревнования в водном поло проводятся в определенных возрастных группах:

- юноши и девушки до 12 лет
- юноши до 14 лет, девушки до 14 лет
- юноши до 16 лет, девушки до 16 лет
- юноши до 18 лет, девушки до 18 лет
- юниоры до 20 лет, юниорки до 20 лет

Минимальный объем соревновательной нагрузки спортсменов-ватерполистов представлен в таблице №4.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности.

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	-	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	1	2	2	2
Всего игр	22	10	15	20	25

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, краевых, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация ватерполистов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных соревнований недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. ГБУ КК «СШ водного поло и плавания» и его учредители, региональные спортивные организации и федерации водного поло могут организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания. Важным является организация соревнований в летний период (июнь-август), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

2.4. Формирование групп спортивной подготовки и режимы тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта водное поло определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта водное поло определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта водное поло осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод спортсменов на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием

здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 48 недель тренировочных занятий условиях ГБУ КК «СШ водного поло и плавания» и дополнительно 4 недели работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

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

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах на этапах начальной подготовки 2-х часов;
- в группах на тренировочных этапах 3-х часов;
- в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

При планировании объемов работы тренеров, тренеров и иных специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки, предлагается учитывать реализацию программы в соответствии с утвержденным распорядительным актом организации (приказом руководителя) годовым планом работы, предусматривающим:

- работу одного тренера и (или) иного специалиста с группой занимающихся в течение всего тренировочного сезона (спортивного сезона);
- одновременную работу двух и более тренеров и (или) иных специалистов с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными распорядительным актом организации (приказом руководителя) одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта (группы видов спорта) либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки или федеральными государственными требованиями;
- бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одного тренера и (или) другого специалиста, непосредственно осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом занимающихся, закрепленным распорядительным актом организации (приказом руководителя) персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта плавание допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Штатное расписание спортивной школы определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с соблюдением законодательства по защите персональных данных. Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

В таблице № 5 указаны нормативы максимального объема тренировочной нагрузки спортсменов-ватерполистов.

Таблица № 5.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше двух лет		Этап начальной спортивной специализации		Этап углубленной спортивной специализации			
				до двух лет		свыше двух лет			
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	18	18	18	24
Общее количество часов в год	312	416	416	624	624	936	936	936	1248

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

-разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

-не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
-не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

При проведении занятий со спортсменами из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в этой графе, например:

- при объединении в расписании занятий в одну группу спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) максимальный количественный состав не может превышать 10 человек;

- при объединении в расписании занятий в одну группу спортсменов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 14 человек.

Допускается разделение группы на подгруппы в случае когда спортсмены обучаются в общеобразовательных учебных заведениях в разное время (смены), причем с каждой из такой подгруппой отрабатывается полное количество часов в неделю в соответствии с нормативами максимального объема тренировочной нагрузки указанных в таблице №5.

Повышение уровня подготовки по плаванию в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования по формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице № 5.

Необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня, недели и года не должны превышать допустимых норм (таблица № 5).

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляются исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревновательной деятельности в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для спортсменов групп ССМ.

2.5. Медицинские, возрастные требования и психофизическое состояние предъявляемые к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта водное поло, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

ГБУ КК «СШ водного поло и плавания» обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы

Возрастные требования.

Возраст спортсменов определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта водное поло и указанных в таблице № 3 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Психофизическое состояние.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена ватерполиста положительное и отрицательное влияние. Возникновение предстартового возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед стартом может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

Психофизические состояния спортсменов ватерполистов

Спортивная деятельность	Состояние
1. В тренировочной	тревожность, неуверенность
2. В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
3. В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4. В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления пловцов в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером психологическим настроением спортсменов.

2.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта водное поло ГБУ КК «СШ водного поло и плавания» осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимого для прохождения спортивной подготовки;

- спортивной экипировкой;

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных ГБУ КК «СШ водного поло и плавания» на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки по виду спорта водное поло указаны в таблице № 7.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице № 8.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения
спортивной подготовки по виду спорта водное поло**

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

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

Обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта водное поло

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Кроссовки легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
3.	Купальник соревновательный	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1
4.	Купальник тренировочный	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1
5.	Куртка зимняя	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-
6.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1
8.	Плавки соревновательные	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1
9.	Плавки тренировочные	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1
10.	Полотенце	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
11.	Рюкзак спортивный	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
12.	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
13.	Футболка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
14.	Халат спортивный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
15.	Шапочки для водного поло белые	комплект	на группу	1	1	2	1	2	1
16.	Шапочки для водного поло темные	комплект	на группу	1	1	2	1	2	1
17.	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1
18.	Шорты	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1

2.7. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания спортсменов;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по водному поло приведены в таблице № 9.

Таблица № 9

Количественный состав группы

Этап подготовки	Период	Количество спортсменов в группе		
		Min	Оптимальное	Max
НП	1 год	12	17	25
	2 год	12	17	25
	3 год	12	17	25
Т (СС)	1 год	12	15	23
	2 год	12	15	23
	3 год	12	15	22
	4 год	12	15	22
	5 год	12	15	22
ССМ	Весь период	6	7	13

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по плаванию приведены в таблице № 10.

Качественный состав группы

Этапы спортивной подготовки		Требования к уровню подготовки	
название	периоды	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание
НП	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки	-
	2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	-
	3-й год		-
Т (СС)	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки	-
	2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	-
	3-й год		-
	4-й год		-
	5-й год		-
ССМ	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки и <i>перевода</i> на следующий год этапа спортивной подготовки	Первый спортивный разряд

2.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

2.9. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годовом цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки ватерполистов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация ватерполиста, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

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

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи *общеподготовительного этапа* - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На *специально-подготовительном* этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным

средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; 2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей *соревновательного периода* является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

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

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние ватерполиста и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача *переходного периода* - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения

оптимальной готовности ватерполиста к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годового цикла (дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

Правильное построение переходного периода позволяет ватерполисту не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных ватерполистов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

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

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

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

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

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

2.9.1. Планирование годового цикла в группах начальной подготовки

Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 3 года, по истечении которых по результатам нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке спортсмены переходят в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Основное содержание этапа начальной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 5 раз в неделю (со 2-го года спортивной подготовки), что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годовом цикле не выделяются периоды подготовки, а

контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений, работа с мячом.

2.9.2. Планирование годичного цикла в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Цель подготовки - на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных ватерполистов массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;

- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, и т.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;

- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;

- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;

- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;

- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенциалов юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП, развитие игровой практики.

2.9.3. Планирование годового цикла в группах совершенствования спортивного мастерства

Целями подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

Планирование годичной тренировки на этапах совершенствования спортивного мастерства существенно отличается от планирования подготовки на предыдущих этапах. С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменам.

Возраст спортсменов является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями. В начале этапа должна начаться целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей.

3. Методическая часть

3.1. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков

Понятие о биологическом и паспортном возрасте.

Большая часть многолетней спортивной подготовки в водном поло приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 7 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости.

Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем

организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками "пиковых", максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, Силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории "сенситивных" (чувствительных) периодов наибольшего эффекта. От целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности ватерполистов для девочек и мальчиков от 9 до 17 лет представлены в таблицах № 11, 12.

**ОПТИМАЛЬНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ДИНАМИКИ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ПЕРИОДЫ АКЦЕНТИРОВАННОГО РАЗВИТИЯ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И КОМПОНЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЕВОЧЕК-ВАТЕРПОЛИСТОВ ОТ 9 ДО 17 ЛЕТ**

Показатели	Возрастные периоды, лет							
	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела	С	В	ОВ	ОВ	В	С		
Масса тела			С	В	ОВ	В	В	
ЖЕЛ			С	В	ОВ	В	В	С
МПК			С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности	В	В	В	С				
Подвижность в суставах	В	В	В	С				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне МПК)		С	В	ОВ	В	С		
Анаэробно-гликолитические способности			С	В	В	В	С	
Скоростные способности	С	С	С	В	В	С		
Быстрота	В	ОВ			В		С	
Абсолютная сила		ОВ	В					ОВ
Максимальная сила			С	В	В	В		
Общая силовая выносливость	С	В	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость			С	В	В	В	С	
Скоростно-силовые способности		С	В	ОВ	С			
Сила гребковых движений		С	В	В	ОВ	В	С	

Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С - средние, В - высокие, ОВ - очень

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в водном поло составляет для девочек 9, а для мальчиков - 9-10 лет. Продолжительность этапа - 1-3 года. Занятия проходят в группах начальной подготовки.

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей "органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается, усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

**ОПТИМАЛЬНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ДИНАМИКИ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ПЕРИОДЫ АКЦЕНТИРОВАННОГО РАЗВИТИЯ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И КОМПОНЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ МАЛЬЧИКОВ-ВАТЕРПОЛИСТОВ ОТ 8 ДО 17 ЛЕТ**

Показатели	Возрастные периоды, лет							
	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела	С	В	ОВ	ОВ	В	С		
Масса тела			С	В	ОВ	В	В	
ЖЕЛ			С	В	ОВ	В	В	С
МПК			С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности	В	В	В	С				
Подвижность в суставах	В	В	В	С				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне МПК)		С	В	ОВ	В	С		
Анаэробно-гликолитические способности			С	В	В	В	С	
Скоростные способности	С	С	С	В	В	С		
Быстрота	В	ОВ			В		С	
Абсолютная сила		ОВ	В					ОВ
Максимальная сила			С	В	В	В		
Общая силовая выносливость	С	В	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость			С	В	В	В	С	
Скоростно-силовые способности		С	В	ОВ	С			
Сила гребковых движений		С	В	В	ОВ	В	С	

Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С - средние, В - высокие, ОВ - очень

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у спортсменов наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для спортсменов 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

У спортсменов этого возраста сравнительно "легкий" костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

Этап базовой подготовки (начальной спортивной специализации).

Оптимальный возраст начала этого этапа для девочек составляет 9-10 лет, для мальчиков - 10-11 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет. Занятия проходят в тренировочных группах.

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

Несмотря на это в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В конце этапа базовой подготовки у девочек 11-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК.

Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая

работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются.

В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

В возрасте 10-12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование "взрослой" ритмо-силовой структуры техники плавания. Этап углубленной специализации

Возраст начала этапа для девочек - 12-14 лет, для мальчиков - 13-15 лет, продолжительность этапа - 3-4 года. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития. Подготовка проходит преимущественно в группах спортивного совершенствования.

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела - в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела.

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а

относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам.

Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа.

Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются.

На протяжении всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. Вначале - за счет увеличения "запаса силы", в последующем - за счет повышения гликолитической производительности и локальной работоспособности. Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14-15 лет (за счет "запаса силы" и совершенствования гликолитического и алактатного механизма энергообеспечения). В начале этапа прирост специальной силы в воде (при плавании на привязи) идет параллельно с увеличением мышечной массы, а в конце - за счет реализации "запаса силы".

Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела - до 17-18 лет. Пик прироста массы тела - в 14-15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы.

Наиболее высокие темпы прироста аэробной мощности (МПК) и скорости плавания на уровне ПАНО отмечаются в 14-15 лет. Высокие темпы Прироста МПК сохраняются до 16 лет, индивидуальный максимум аэробной мощности достигается к 17-18 годам. Относительный показатель МПК Стабилизируется и даже может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы.

В результате естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей.

Максимальная сила быстро увеличивается 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 прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

Реализация силовых потенциалов в гребковых движениях зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной силы в воде - 14-17 лет.

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

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является тренировочное занятие. Тренировочное занятие по водному поло состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части тренировочного занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказ в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться по цели (тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу спортсменов (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач.

Подготовительная часть занятий: организация спортсменов, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма спортсменов к выполнению специальных нагрузок.

Основная часть занятий: изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств ватерполистов.

Заключительная часть занятий: приведение организма спортсменов в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В БАССЕЙНЕ

Вся ответственность за безопасность спортсменов в бассейнах и залах возлагается на тренера, непосредственно проводящего занятие с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

Производить построение и переключку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

Не допускать увеличения числа спортсменов в каждой группе сверх установленной нормы.

Подавать докладную записку в администрацию ГБУ КК «СШ водного поло и плавания» о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

Тренер является в бассейн не позднее чем за 15 минут до начала тренировочного занятия. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

Тренер обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна.

Выход спортсменов из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

Тренер обеспечивает своевременный выход спортсменов из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье спортсменов.

Присутствие спортсменов в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

Группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

Ныряние в бассейне разрешается только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному спортсмену на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Спортсменам не разрешается толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются *максимальными* и представлены в примерном *тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели* представленном в таблице № 13.

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 52 недели тренировочных занятий по виду спорта водное поло

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ																	
		НП						Т										ССМ	
		до одного года		Свыше одного года				этап начальной специализации				этап углубленной специализации						Без ограничений	
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год			
(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1.	Общая физическая подготовка (%):	137-175	44-56	183-233	44-56	183-233	44-56	100-119	16-19	100-119	16-19	131-159	14-17	131-159	14-17	131-159	14-17	125-150	10-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	53-72	17-23	71-96	17-23	71-96	17-23	106-144	17-23	106-144	17-23	140-215	15-23	140-215	15-23	140-215	15-23	225-312	18-25
3.	Техническая подготовка (%):	34-47	11-15	50-67	12-16	50-67	12-16	250-324	40-52	250-324	40-52	374-496	40-53	374-496	40-53	374-496	40-53	512-661	41-53
4.	Теоретическая, подготовка (%)	6-12	2-4	8-17	2-4	8-17	2-4	25-31	4-5	25-31	4-5	19-47	2-5	19-47	2-5	19-47	2-5	25-50	2-4
5.	Тактическая подготовка (%)	31-34	10-11	50-54	12-13	50-54	12-13	81-94	13-15	81-94	13-15	206-234	22-25	206-234	22-25	206-234	22-25	300-312	24-25
6.	Психологическая подготовка (%)	6-12	2-4	8-17	2-4	8-17	2-4	25-37	4-6	25-37	4-6	19-47	2-5	19-47	2-5	19-47	2-5	37-62	3-5
7.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)			8-9	2	8-9	2	24-25	4	24-25	4	56-57	6	56-57	6	56-57	6	74-75	6
8.	Тренировочные мероприятия																		
9.	Инструкторская и судейская практика																		
Количество часов самостоятельной работы		32	10	42	10	42	10	63	10	63	10	94	10	94	10	94	10	125	10
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		312	100	416	100	416	100	624	100	624	100	936	100	936	100	936	100	1248	100

Примечание.

*Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными.

3.4. Перечень тренировочных сборов

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 14).

Таблица № 14

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного		
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	18		Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18		
1.3.	По подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18		
1.4.	По подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14		
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18		Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год			-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5.	Просмотровые (для зачисления в Профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней			В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

3.5. Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в заведении (если спортсмен проходит обучение);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.6. Требования к организации и проведению врачебно-тренировочного, психологического и биохимического контроля

Врачебно-тренировочный контроль.

При физических нагрузках происходят изменения в органах и системах организма спортсменов. Чтобы тренировочные занятия не вредили здоровью, необходимо проводить регулярный контроль состояния организма спортсменов.

Врачебно-тренировочный контроль - это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

С помощью врачебно-тренировочного контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме спортсмена во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме спортсмена во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления - на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме спортсмена, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

Врачебно-тренировочный контроль представляет собой систему медицинских и педагогических наблюдений, обеспечивающих эффективное использование средств и методов физического воспитания, укрепления здоровья и совершенствования физического развития.

Содержание врачебно-тренировочного контроля:

- врачебное освидетельствование;
- врачебное наблюдение непосредственно в процессе тренировочного занятия;
- организация восстановительных мероприятий.

Врачебно-тренировочный контроль проводится в форме текущих обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнения.

Психологический контроль.

Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В целом психологическая подготовленность предусматривает такие основные направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;

- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специализированных умений;
- регулировка психической напряженности;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление стартовыми состояниями.

Принципиальное значение в этом случае приобретают способы определения подготовленности спортсменов. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта (способность к лидерству, мотивация в достижении победы, умение концентрировать все силы в нужный момент, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень совершенства различных восприятий (визуальных, кинестетических) параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации.

Биохимический контроль.

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

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в

состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

3.7. Планы применения восстановительных мероприятий

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под *психолого-педагогическими средствами* подразумеваются:

- 1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

- 1) специализированное питание, фармакологические средства;
- 2) распорядок дня;
- 3) спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- 4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ванны, суховоздушная и парная баня);
- 5) отдельные виды бальнеопроцедур-хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
- 6) электросветотерапия-диадинамические токи, токи Бернера, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;
- 7) баротерапия;
- 8) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, которые являются основой выработки новых качеств, как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, повышающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства как профилактическое средство при признаках переутомления. В работе с юными спортсменами использовать фармакологические средства надо в исключительных случаях, только по назначению врача, преимущественно в старшем возрасте.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице № 15 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица № 15

План антидопинговых мероприятий

№п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в детско-юношеском спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	декабрь	Заместитель руководителя

4	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
5	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер в группе
6	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Спортсмены тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На этапе спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

Примерная программа семинара подготовки судей по водному поло:

Программа семинара составлена с учетом подготовки судей по спорту. Некоторые вопросы программы освещались на обязательных тренировочных занятиях по водному поло.

Примерный учебный план

- | | |
|---------------------------------|--------|
| 1. Организация соревнований | - 4 ч. |
| 2. Проведение соревнований | - 4 ч. |
| 3. Правила соревнований | - 4 ч. |
| 4. Методика и техника судейства | - 6 ч. |
| 5. Стажирование | - 8 ч. |
| Итого: | -36 ч. |

Примерная программа: Теория I. Организация соревнований.

1. План-календарь спортивных мероприятий. Подготовительные мероприятия. Положение о соревнованиях. Определение характера соревнований, программы, системы оценки и зачета, наличие базы, возраста и подготовленности участников.

2. Составление плана подготовки соревнований. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Оформление мест, информация зрителей. Подготовка жилья, организация питания. Комплектование судейской коллегии. Организация врачебно-медицинского контроля за ходом соревнований.

3. Составление программы по дням соревнований в зависимости от условий проведения соревнований, количества участников. Составление расписания. Виды

заявок, требования к их составлению. Допуск участников. Врачебно-медицинское обслуживание соревнований. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев.

II. Проведение соревнований

4. Порядок проведения торжественного открытия и закрытия соревнований. Радиофикация, разработка дикторского текста. Порядок работы судейской коллегии: заседания судейской коллегии, утверждение результатов, разбор протестов, информация о ходе и результатах. Требования к оформлению спортивных разрядов и званий и т.д. Определение командных результатов. Итоговое заседание судейской коллегии и представителей. Отчет о соревнованиях. Судейская документация.

Особенности проведения соревнований среди детей.

III. Правила соревнований

5. Пояснения к правилам соревнований по водному поло. Допуск участников к соревнованиям. Требования к технической подготовленности. Права и обязанности участников, представителей, капитанов и т.д.

6. Размеры ватерпольного поля. Глубина бассейн. Разметка ватерпольного поля. Размеры ворот. Размер мяча.

Практика Методика и техника судейства

7. Обязанности и права главного судьи соревнований, его заместителей, главного секретаря, старших судей.

Обязанности и методы работы секретаря. Порядок пользования таблицей очков. Техника и организация подсчета командных результатов. Техника ведения протокола игры.

9. Определение возможных нарушений правил. Обязанности и организация работы судей во время игры. Характер работы судей на линии. Определение возможных нарушений правил.

Техника работы судьи-информатора, требования к нему. Работа по награждению победителей. Требования, предъявляемые к комиссару соревнований, и его обязанности.

10. Техническое совещание с представителями команд. Проведение репетиции судейских бригад и судей.

Стажирование

Практическое судейство непосредственно на соревнованиях по водному поло в качестве судьи-стажера (не менее трех соревнований). Оценка рабочей бригады. Подведение итогов соревнований

4. Система контроля и зачетные требования

- 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта водное поло

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта водное поло представлены в таблице № 16.

Таблица № 16

Влияние физических качеств на результативность по виду спорта водное поло

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	2
Координация	2
Гибкость	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

Быстрота.

Быстрота – это физическое качество, которое характеризуется скоростью реакции на определенный сигнал, быстротой мышечных сокращений при выполнении двигательного действия.

Различают три проявления при оценке быстроты целостного действия:

- Быстрота реакции в ответ на раздражение (латентное время двигательной реакции);
- Скорость одиночных движений (при малом внешнем сопротивлении);
- Частота движений.

Сочетание этих трех показателей и определяет наличие качества быстроты у занимающихся спортом.

Наибольшее значение имеет скорость целостных движений, но скорость отдельных движений является основным ее показателем.

Сила.

Под силой следует понимать способность человека преодолевать за счет мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам. Сила – одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта, поэтому ее развитию спортсмены уделяют исключительно много внимания.

Между силой, и скоростью сокращения мышц существует обратно пропорциональная зависимость, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Выносливость.

Выносливость- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Наибольший прирост выносливости происходит примерно в 8-10 и 15-17 лет.

Гибкость.

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Наибольший прирост гибкости происходит примерно в 6-8 лет.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость — сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

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

Результатом реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является:

- Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;
- Формирование спортивной мотивации;
- Укрепление здоровья спортсменов.

Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Спортсмены, не выполнившие программные требования, на следующий год обучения не переводятся. Такие спортсмены, кроме занимающихся групп высшего спортивного мастерства, могут решением руководства продолжить обучения на повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Оценка технико-тактической подготовки спортсменов осуществляется на основании критериев, утвержденных Единой всероссийской спортивной классификацией. Выполнение разрядных норм и разрядных требований позволяет переводить спортсменов с этапа на этап спортивной подготовки.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

В практике спорта принято выделять три вида контроля - этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков педагогического процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки. Нормативы этапного контроля указаны в таблицах № 17-22

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в ГБУ КК «СШ водного поло и плавания». Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы подготовки по годам спортивной подготовки представлены в таблицах № 17-22.

Таблица № 17

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
1-го, 2-го, 3-го года спортивной подготовки**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	более 6,9 – 1 балл 6,9 – 2 балла менее 6,9 – 3 балла	более 7,1 – 1 балл 7,1 – 2 балла менее 7,1 – 3 балла
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	менее 7 – 1 балл 7 – 2 балла более 7 – 3 балла	менее 4 – 1 балл 4 – 2 балла более 4 – 3 балла
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	менее +1 – 1 балл +1 – 2 балла более +1 – 3 балла	менее +3 – 1 балл +3 – 2 балла более +3 – 3 балла
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	менее 110 – 1 балл 110 – 2 балла более 110 – 3 балла	менее 105 – 1 балл 105 – 2 балла более 105 – 3 балла
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	более 5,9 – 1 балл 5,9 – 2 балла менее 5,9 – 3 балла	более 6 – 1 балл 6 – 2 балла менее 6 – 3 балла
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	менее 10 – 1 балл 10 – 2 балла более 10 – 3 балла	менее 5 – 1 балл 5 – 2 балла более 5 – 3 балла
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	менее +2 – 1 балл +2 – 2 балла более +2 – 3 балла	менее +3 – 1 балл +3 – 2 балла более +3 – 3 балла
2.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	более 9,6 – 1 балл 9,6 – 2 балла менее 9,6 – 3 балла	более 9,9 – 1 балл 9,9 – 2 балла менее 9,9 – 3 балла
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	менее 130 – 1 балл 130 – 2 балла более 130 – 3 балла	менее 120 – 1 балл 120 – 2 балла более 120 – 3 балла
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	Плавание 25 м	-	без учета времени	

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА
(ЗАЧИСЛЕНИЯ) В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
2-го, 3-го года спортивной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	2 год		3 год	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,8	7,0	6,7	6,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	9	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+ 2	+4	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			115	110	120	115
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,9	6		
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5		
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3		
2.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9		
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120		
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп						
3.1.	Плавание 25 м	-	без учета времени		без учета времени	

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА
(ЗАЧИСЛЕНИЯ) В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
1-5 года спортивной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	более 5,5 – 1 балл 5,5 – 2 балла менее 5,5 – 3 балла	более 5,8 – 1 балл 5,8 – 2 балла менее 5,8 – 3 балла
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	менее 18 – 1 балл 18 – 2 балла более 18 – 3 балла	менее 9 – 1 балл 9 – 2 балла более 9 – 3 балла
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	менее +5 – 1 балл +5 – 2 балла более +5 – 3 балла	менее +6 – 1 балл +6 – 2 балла более +6 – 3 балла
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	менее 160 – 1 балл 160 – 2 балла более 160 – 3 балла	менее 145 – 1 балл 145 – 2 балла более 145 – 3 балла
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	более 9,2 – 1 балл 9,2 – 2 балла менее 9,2 – 3 балла	более 10,4 – 1 балл 10,4 – 2 балла менее 10,4 – 3 балла
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	менее 24 – 1 балл 24 – 2 балла более 24 – 3 балла	менее 10 – 1 балл 10 – 2 балла более 10 – 3 балла
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	менее +6 – 1 балл +6 – 2 балла более +6 – 3 балла	менее +8 – 1 балл +8 – 2 балла более +8 – 3 балла
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	менее 190 – 1 балл 190 – 2 балла более 190 – 3 балла	менее 160 – 1 балл 160 – 2 балла более 160 – 3 балла
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	менее 39 – 1 балл 39 – 2 балла более 39 – 3 балла	менее 34 – 1 балл 34 – 2 балла более 34 – 3 балла
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	Челночный бег 2x15 м с высокого старта	с	более 7,2 – 1 балл 7,2 – 2 балла менее 7,2 – 3 балла	более 7,3 – 1 балл 7,3 – 2 балла менее 7,3 – 3 балла
3.2.	Плавание вольным стилем 100 м (для полевых игроков)	мин, с	более 1,40 – 1 балл 1,40 – 2 балла менее 1,40 – 3 балла	более 1,50 – 1 балл 1,50 – 2 балла менее 1,50 – 3 балла
3.3.	Плавание вольным стилем 100 м (для вратаря)		более 2,05 – 1 балл 2,05 – 2 балла менее 2,05 – 3 балла	более 2,15 – 1 балл 2,15 – 2 балла менее 2,15 – 3 балла
3.4.	Исходное положение - стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	менее 4 – 1 балл 4 – 2 балла более 4 – 3 балла	менее 3 – 1 балл 3 – 2 балла более 3 – 3 балла
3.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Нормативы по технико-тактической подготовке для зачисления (перевода) в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (Девушки)					
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Ведение мяча 25м, ватерпольным кролем, старт с воды (в секундах)	более 26с–1балл 26 с – 2 балла менее 26с–3балла	более 25с–1балл 25 с – 2 балла менее 25с–3балла	более 24с–1балл 24 с – 2 балла менее 24с–3балла	более 23с–1балл 23 с – 2 балла менее 23с–3балла	более 22с–1балл 22 с – 2 балла менее 22с–3балла
Бросок мяча в стенку и прием с расстояния 2 м за 30 секунд (раз)	менее 20раз–1балл 20раз – 2 балла более 20раз–3балла	менее 22раз–1балл 23раз – 2 балла более 23раз–3балла	менее 25раз–1балл 25раз – 2 балла более 25раз–3балла	менее 27раз–1балл 27раз – 2 балла более 27раз–3балла	менее 30раз–1балл 30раз – 2 балла более 30раз–3балла
Основной бросок мяча с места в воде на дальность в «коридоре»2,5м (в метрах)	менее 9м–1балл 9м – 2 балла более 9м–3балла	менее 11м–1балл 11м – 2 балла более 11м–3балла	менее 13м–1балл 13м – 2 балла более 13м–3балла	менее 15м–1балл 15м – 2 балла более 15м–3балла	менее 18м–1балл 18м – 2 балла более 18м–3балла
Нормативы по технико-тактической подготовке для зачисления (перевода) в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (Юноши)					
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Ведение мяча 25м, ватерпольным кролем, старт с воды (в секундах)	более 19с–1балл 19 с – 2 балла менее 19с–3балла	более 18с–1балл 18 с – 2 балла менее 18с–3балла	более 17с–1балл 17 с – 2 балла менее 17с–3балла	более 16с–1балл 16 с – 2 балла менее 16с–3балла	более 15с–1балл 15с – 2 балла менее 15с–3балла
Бросок мяча в стенку и прием с расстояния 2 м за 30 секунд (раз)	менее 26раз–1балл 26раз – 2 балла более 26раз–3балла	менее 28раз–1балл 28раз – 2 балла более 28раз–3балла	менее 31раз–1балл 31раз – 2 балла более 31раз–3балла	менее 35раз–1балл 35раз – 2 балла более 35раз–3балла	менее 38раз–1балл 38раз – 2 балла более 38раз–3балла
Основной бросок мяча с места в воде на дальность в «коридоре»2,5м (в метрах)	менее 11м–1балл 11м – 2 балла более 11м–3балла	менее 13м–1балл 13м – 2 балла более 13м–3балла	менее 15м–1балл 15м – 2 балла более 15м–3балла	менее 18м–1балл 18м – 2 балла более 18м–3балла	менее 22м–1балл 22м – 2 балла более 22м–3балла

Таблица № 20

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ (ПЕРЕВОДА) В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет			
2.1.	Бег на 100 м	с	не более
			13,4 16,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			42 16
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+13 +16
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			230 185
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			50 44
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше			
3.1.	Бег на 100 м	с	не более
			13,1 16,4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			44 17
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+13 +16
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			240 195
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			48 43
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп			
4.1.	Плавание 100 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более
			1,10 1,17
4.2.	Плавание 100 м брассом (для вратарей)		не более
			1,33 1,40
4.3.	Плавание 400 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более
			5,23 5,45
4.4.	Исходное положение - сидя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее
			5,5 4
4.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы по технико-тактической подготовке для зачисления (перевода) в группы на этапы совершенствования спортивного мастерства (Девушки)					
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Ведение мяча 25м, ватерпольным кролем, старт с воды (в секундах)	более 22с–1балл 22 с – 2 балла менее 22с–3балла				
Бросок мяча в стенку и прием с расстояния 2 м за 30 секунд (раз)	менее 30раз–1балл 30раз – 2 балла более 30раз–3балла				
Основной бросок мяча с места в воде на дальность в «коридоре»2,5м (в метрах)	менее 18м–1балл 18м – 2 балла более 18м–3балла				
Нормативы по технико-тактической подготовке для зачисления (перевода) в группы на этапы совершенствования спортивного мастерства (Юноши)					
Ведение мяча 25м, ватерпольным кролем, старт с воды (в секундах)	более 15с–1балл 15с – 2 балла менее 15с–3балла				
Бросок мяча в стенку и прием с расстояния 2 м за 30 секунд (раз)	менее 38раз–1балл 38раз – 2 балла более 38раз–3балла				
Основной бросок мяча с места в воде на дальность в «коридоре»2,5м (в метрах)	менее 22м–1балл 22м – 2 балла более 22м–3балла				

Организация и проведение приемных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, в том числе *итоговой и промежуточной аттестаций*, осуществляется в соответствии с утвержденным в ГБУ КК «СШ водного поло и плавания» Правилами приема лиц для прохождения спортивной подготовки.

По результатам сдачи нормативов по общей физической и специальной физической подготовке спортсмены переводятся или зачисляются на этапы спортивной подготовки. В случае если количество спортсменов успешно сдавших нормативы превышает максимальное количество мест в группе, то предпочтение отдается спортсменам, набравшим наибольшее количество баллов.

Для определения уровня общей физической и специальной физической подготовленности ватерполистов используются следующие упражнения:

Бег на 30 м, 60 м, 100 м, выполняется на дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов, с высокого старта.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) – выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина

гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) - выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходное положение – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается в исходное положение. Движения в тазобедренных суставах запрещены.

Челночный бег 3 x 10 м., 2 x 15 м.

Оборудование: секундомер, ровная дорожка длиной 10 метров (15 метров), ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100мм. на расстоянии 10 см друг от друга.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м. (15 м.), где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с

Бросок набивного мяча

Оборудование: набивной мяч (вес 1 кг.), мел, измерительная лента. Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Учащийся встаёт у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперёд из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Оценка результата. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

Прыжок в длину с места. Прыжок выполняется толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), со взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, записывается лучший результат.

Плавание 25м. Старт с тумбочки. Без учета времени.

Плавание 100м. Старт с тумбочки. Фиксируется время.

Плавание 400м. Старт с тумбочки. Фиксируется время.

Техническая подготовленность:

Ведение мяча 25м.

Оборудование: ватерпольный мяч, секундомер.

Испытуемый по сигналу стартует из безопорного положения с мячом и преодолевает 25-метровый отрезок с ведением мяча. Фиксируется время.

Бросок мяча в стену с расстояния 2 м.

Оборудование: ватерпольный мяч, секундомер.

Исходное положение – стоя лицом к стене, ноги на ширине плеч, носки ног на линии броска. Количество раз за 30 секунд.

Основной бросок с места в воде.

Испытуемый должен как можно дальше бросить мяч. Упражнение выполняется в ограниченном двумя натянутыми дорожками пространстве, ширина которого 2,5м. Бросок мяча, не вписавшийся в «коридор», не засчитывается. Фиксируется дальность броска.

4.5. Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

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

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

5.1. Список литературных источников.

- 1.Макаренко Л.П. Юный пловец –ФиС 1983 г.
2. Воронцов А.Р. Методика многолетней подготовки юных пловцов Методические рекомендации/ / Воронцов А.Р.ЧеботареваИ.В.,Соломатин В.Р.- Госкомспорт СССР,ВННИИФК, 1990.
- 3.Кашкин А.А., О.И.Попов , В.В.Смирнов Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Советский спорт 2004 г. Москва /
4. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
5. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта водное поло/(утв.приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 682)
7. Фролов С.Н., Попов О.И., Чистова Н.А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», ФГБУ «ФЦПСПР», Москва, 2016
- 8.Сафонов В.С. Водное поло Методическое пособие для тренеров спортивных школ, ООО «Кинеф», Кириши, 2016
9. Фролов С.Н. Методика обследования и диагностика технико-тактических показателей соревновательной деятельности ватерпольных команд высокой квалификации. М.: РИО РГАФК, 2000.
10. 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.
11. Чернов В.Н., Топышев О.П., Кочубей М.И. Особенности подготовки спортсменов-ватерполистов в учебно-тренировочных группах ДЮСШ. М.:ГЦОЛИФК, 1988.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
7. Всероссийская федерация водного поло. <http://waterpolo.ru>
8. <http://www.sportvisor.ru/>
9. <http://www.world-sportr.org/>