

Вид спорта: *Водное поло*

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва № 7 по водным видам спорта» г. Челябинска**

**Дополнительная
предпрофессиональная программа
по ВОДНОМУ ПОЛО**

**разработана на основании Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта водное поло, утвержденного приказом
Минспорта России от 30.08.2013 г. № 682**

**срок реализации программы: 8-10 лет
возраст обучающихся: 9-18 лет**

**г. Челябинск
2014 г.**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва № 7 по водным видам спорта» г. Челябинска**

Рассмотрена на заседании тренерского совета
МБУ ДОД СДЮСШОР № 7
по водным видам спорта г. Челябинска

Утверждаю
директор МБУ ДОД СДЮСШОР № 7
по водным видам спорта г. Челябинска

Протокол № _____ от _____ 2014 г.

_____ С.А. Граборев

**Дополнительная
предпрофессиональная программа
по водному поло**

**разработана на основании Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта водное поло, утвержденного приказом
Минспорта России от 30.08.2013 г. № 682**

**срок реализации программы: 8-10 лет
возраст обучающихся: 9-18 лет**

Сапожникова Е.Б. – зам. директора
по УВР МБУ ДОД СДЮСШОР № 7 по
водным видам спорта г. Челябинск

**г. Челябинск
2014 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
1.1. Организация тренировочного процесса	7
1.2. Режим занятий и комплектование групп	9
1.3. Спортивный отбор.....	14
1.4. Соревновательная деятельность.....	15
II. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	17
2.1. Основные принципы планирования спортивной подготовки ...	17
2.2. Учебный план	22
2.3. Учебная документация тренера	25
III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА	26
3.1. Теоретические занятия	26
3.2. Практические занятия	37
3.2.1. Общая физическая подготовка	37
3.2.2. Специальная физическая подготовка	42
IV. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	46
V. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	50
VI. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И НОРМАТИВЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ	52
VII. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ	57
VIII. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.	59
IX. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	61
X. ТРЕБОВАНИЯ К РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	62
10.1. Требования к кадрам	62
10.2. Материально-техническая база и спортивная экипировка ...	63
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	66

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Водное поло – одна из наиболее увлекательных командных спортивных игр, имеющая богатые исторические традиции и широкое международное признание. В настоящее время она культивируется во многих странах мира. Водное поло предъявляет высокие требования к уровню развития физических, морально-волевых качеств и интеллектуальных способностей занимающихся. Водное поло требует от игроков прекрасной физической подготовки и высокой координации.

Дополнительная предпрофессиональная программа по водному поло Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детей «Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва № 7 по водным видам спорта» г. Челябинска составлена в соответствии с концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта водное поло, утвержденного приказом Минспорта России от 30.08.2013 г. № 682 и Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных приказом Минспорта России от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554. Дополнительная предпрофессиональная программа по водному поло разработана с учетом современных требований к учреждению дополнительного образования, возрастных физиологических и психологических особенностей детей 9-18 лет, уровня спортивных достижений и личного опыта тренеров-преподавателей МБУ ДОД СДЮСШОР № 7 по водным видам спорта и адаптирована к условиям работы на базе плавательного бассейна «Строитель» г. Челябинска. При составлении Программы был проведен анализ отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов, результат научных исследований по юношескому спорту, возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

Настоящая программа является основным документом, определяющим цели и содержание учебного процесса по водному поло в МБУ ДОД СДЮСШОР № 7.

В программе представлен учебный материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, физической, теоретической подготовки.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства. Важной составляющей частью Программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, организация воспитательной работы.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

Программа предусматривает создание условий для развития волевых качеств, способности к сопереживанию, эмоциональной стабильности, двигательной памяти, стрессоустойчивости.

Согласно нормативным документам, спортивные школы являются учреждениями дополнительного образования детей, основной задачей которых является достижение юными спортсменами результатов сообразно способностям. Эффективность работы школы обеспечивает преемственность

задач по этапам подготовки юных спортсменов. Одной из задач отделения водного поло – это подготовка спортсменов высокой квалификации и резерва сборных команд Российской Федерации. Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка ватерполистов, которая предусматривает:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- подготовку спортсменов высокой квалификации, резерва сборной команды Российской Федерации;
- неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку инструкторов-общественников и судей по водному поло.

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

- систематической круглогодичной работой;
- построением тренировочных занятий с учетом состояния здоровья занимающихся, их возраста и подготовленности;
- систематическим медицинским контролем учащихся и должным рабочим контактом врача с тренерами;
- повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения тренировочного и воспитательного процесса.

Основной формой подведения итогов реализации данной Программы являются соревнования. На начальном этапе подготовки - это городские и областные соревнования. Учащиеся, занимающиеся в учебно-тренировочных группах, выступают на региональных и всероссийских соревнованиях.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Организация тренировочного процесса

Спортивная подготовка в МБУ ДОД СДЮСШОР № 7 по водным видам спорта ведется на основе программы разработанной и утвержденной учреждением в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта водное поло, утвержденного приказом Минспорта России от 30.08.2013 г. № 682 и Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных приказом Минспорта России от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554.

МБУ ДОД СДЮСШОР № 7 по водным видам спорта реализует дополнительную предпрофессиональную программу в течение всего календарного года. В каникулярное время могут открываться в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 6 недель либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета 46 недель.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на этапе спортивного совершенствования);
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование;

- медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах;
- пребывание в спортивно-оздоровительном лагере;
- лекции и беседы,
- просмотр учебных кинофильмов и соревнований,
- 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. В целях постоянного контроля и воспитания учащиеся ведут дневники тренировочных занятий.

Руководство МБУ ДОД СДЮСШОР № 7 по водным видам спорта и тренерско-преподавательский состав систематически осуществляют контроль за успеваемостью занимающихся, дисциплиной и их учебной деятельностью, поддерживая постоянную связь с дирекцией учебных заведений и родителями занимающихся.

Зачисление в МБУ ДОД СДЮСШОР № 7 по водным видам спорта производится по письменному заявлению родителей (законных представителей) при наличии заключения врача педиатрической службы лечебно-профилактического учреждения (ф. 086-у не более месячной давности). Зачисление в МБУ ДОД СДЮСШОР № 7 по водным видам спорта оформляется приказом директора.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора МБУ ДОД СДЮСШОР № 7 по водным видам спорта на основании решения тренерского совета с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

Если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа), результаты прохождения спортивной

подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранному виду спорта, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается. В исключительных случаях, лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом МБУ ДОД СДЮСШОР № 7 по водным видам спорта. Такие лица могут решением тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

В случае нехватки учащихся, проходящих спортивную подготовку, и/или тренерского состава директор имеет право по решению тренерского совета группы мальчиков и девочек объединить в одну группу.

Медицинские обследования учащихся осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

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 и согласовывается с учредителем.

1.2. Режим занятий и комплектование групп

В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта водное поло, утвержденного

приказом Минспорта России от 30.08.2013 г. № 682 и Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554.

За основу настоящей программы взят современный тренировочный процесс подготовки квалифицированных спортсменов, обычно протекающий в течение 8-10 лет. Условно принято делить этот процесс на следующие этапы:

Этап начальной подготовки. На этот этап зачисляются лица желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа – 2-3 года. В группах начальной подготовки осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники водного поло и плавания. На данном этапе обязательным условием является выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основными задачами подготовки на данном этапе являются:

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

Важна так же задача поиска талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На этапе начальной подготовки формируются группы примерно равного уровня подготовленности, создавая отдельные группы для не умеющих плавать и умеющих держаться на воде, знакомых с азами спортивного плавания.

Этап начальной подготовки является важным этапом отбора спортивно одаренных детей для их последующей многолетней подготовки в спортивной школе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе из числа здоровых учащихся, проявивших способности к водному поло, прошедших необходимую подготовку не менее одного года, выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовки. Продолжительность этапа – 5 лет.

Основными задачами подготовки на данном этапе являются:

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

Этап спортивного совершенствования. Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах. Продолжительность этапа – 3 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

- 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.

Продолжительность 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

<i>Этапы спортивной подготовки</i>	<i>Продолжительность этапов (в годах)</i>	<i>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</i>	<i>Наполняемость групп (человек)</i>
Этап начальной подготовки	3	9	14-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	6-7

Минимальный возраст и наполняемость учебных групп определяется на основании СанПиН 2.4.4.1251-03.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

<i>Этапный норматив</i>	<i>Этапы и годы спортивной подготовки</i>				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24-28

Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	7-8	9-12	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248-1456
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	364-416	468-624	468-728

Для каждого этапа спортивной подготовки по виду спорта водное поло предусмотрены определенные нормы тренировочной нагрузки. Эти нормы приведены в таблице как максимальные для учета тренерами при составлении программы тренировочных занятий по этапам подготовки. В зависимости от индивидуальных качеств спортсменов тренировочная нагрузка может корректироваться, но только в сторону уменьшения.

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки свыше года 2-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов,
- при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной учебной группе.

Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

1.3. Спортивный отбор

Проблема отбора была и остается одной из самых важных для каждого вида спорта. Правильное ее решение обеспечивает развитие вида спорта и успехи спортсменов.

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Тренерский состав индивидуально подходит к каждому спортсмену с учетом его физиологических данных.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта водное поло

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Каждый занимающийся спортивной подготовкой спортсмен индивидуален по своим физиологическим параметрам, которые значительно или не очень влияют на успех его спортивной подготовки.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки МБУ ДОД СДЮСШОР № 7 по водным видам спорта использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта водное поло;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

1.4. Соревновательная деятельность

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в таблице и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта водное поло**

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	

Контрольные	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	2	2	2	2	2
Всего игр	22	28	36	46	64

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация спортсменов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Необходимо организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания, матчевые встречи и т.п. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся МБУ ДОД СДЮСШОР № 7 по водным видам спорта:

- соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования;
- уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) и правилами соревнований;
- выполнения плана спортивной подготовки;
- прохождения предварительного соревновательного отбора;
- медицинское заключение о допуске к участию в соревнованиях;

- соблюдение антидопинговых правил.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований.

II. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Основные принципы планирования спортивной ПОДГОТОВКИ

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

Годичные макроциклы

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

В *подготовительном периоде* тренировка 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 спортсмена.

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 спортсменов и уровень 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 спортсмена 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 спортсмена. 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 спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов

Структура 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 спортсменов 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 спортсмена, 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 годичном 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 спортсменов, совершенствуются 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 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 пловцов.

2.2. Учебный план

Учебный план определяет основное направление и продолжительность тренировочных занятий. Он делится на два основных раздела: теоретический и практический.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Объемы теоретической подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой.

Соотношение общей и специальной физической, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого года обучения.

Специфика водного поло и особенности спортивной подготовки на каждом этапе обуславливают соотношение тренировочных средств по видам

подготовки. Нормативы соотношения средств по видам подготовки на этапах по годам регулируют их соотношение в рамках многолетнего тренировочного процесса.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта водное поло

<i>Разделы подготовки</i>	<i>Этапы и годы спортивной подготовки</i>				
	<i>Этап начальной подготовки</i>		<i>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>		<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>
	<i>1 год</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До двух лет</i>	<i>Свыше двух лет</i>	
Общая физическая подготовка (%)	44-56	44-56	16-20	16-20	14-18
Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	17-23	19-25
Техническая подготовка (%)	11-15	12-16	40-52	41-53	42-54
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	3-5	4-6	4-6	3-5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-3	1-3	4-6	6-8	8-10

Примерный учебный план МБУ ДОД СДЮСШОР № 7 отделения водного поло

<i>Разделы программы</i>	<i>Группы начальной подготовки</i>			<i>Учебно-тренировочные группы</i>					<i>Группы спортивного совершенствования</i>		
	<i>1-й год</i>	<i>2-й год</i>	<i>3-й год</i>	<i>1-й год</i>	<i>2-й год</i>	<i>3-й год</i>	<i>4-й год</i>	<i>5-й год</i>	<i>1-й год</i>	<i>2-й год</i>	<i>3-й год</i>
Общая физическая подготовка	153	231	231	100	100	149	149	149	198	193	193
Специальная физическая подготовка	63	93	93	115	115	165	165	165	256	271	271
Техническая подготовка	41	62	62	277	277	414	414	414	529	644	644
Тактическая подготовка	11	18	18	33	33	41	41	41	33	77	77
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	8	10	10	27	27	59	59	59	88	103	103
Общее количество часов	276	414	414	552	552	828	828	828	1104	1288	1288

2.3. Учебная документация тренера

Повышение эффективности учебного процесса во многом зависит от наличия и правильного ведения учебной документации. Порядок оформления и ведения документации - это один из важнейших показателей работы тренера.

Учебные документы должны оформляться своевременно, четко, разборчиво, без подчисток, помарок, вызывающих сомнения в правильности внесенных данных. За достоверность сведений, содержащихся в документах, и доброкачественное их оформление несут ответственность все лица, подписавшие документ.

В каждой тренировочной группе должна быть следующая учебная документация:

- программа,
- учебный план,
- годовой план-график распределения учебного материала,
- расписание тренировочных занятий,
- календарь соревнований,
- журнал учета работы тренера-преподавателя,
- индивидуальные планы подготовки перспективных спортсменов старших разрядов,
- краткие планы-конспекты отдельных занятий.

При разработке тренировочных планов необходимо учитывать определенные общие требования:

1. В тренировке должна быть предусмотрена физическая и психологическая разминка для подготовки к последующей более напряженной работе. В это время спортсмен может разминаться самостоятельно, обращаться к товарищам по команде и привыкать к физическим условиям, в которых ему предстоит работать.

2. Ежедневные тренировки должны содержать, по возможности, что-то новое. Нет ничего хуже, чем утомительное однообразие условий тренировки. Для создания чувства новизны на тренировках могут быть использованы различные подходы:

а) последовательность выполнений отдельных компонентов тренировки можно ежедневно варьировать, т.е. на одной тренировке сначала выполнять упражнения, а затем совершенствовать взаимодействие, на следующий день – наоборот;

б) один – два раза в неделю предлагать занимающимся другие упражнения;

в) если при работе над каким-то движением требуется элемент новизны, то можно использовать игру.

3. До начала тренировки тренер должен информировать спортсменов об ее длительности и интенсивности. Только полная информация о предстоящей работе сводит к минимуму эффект «раскладки» нагрузки;

4. Время, отводимое на целостное действие и отдельное упражнение должно быть сбалансировано.

Спортсмены старших разрядов ведут дневники учебно-тренировочных занятий.

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

3.1. Теоретические занятия

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или во время отдыха. При изложении

материала следует учитывать возраст учащихся и доступность. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Степень усвоения теории существенно повышается за счет использования учебных кинофильмов и видеороликов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии для детей ит.п. Полезно обучать занимающихся получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Теоретические знания должны не только вооружить спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё.

Рекомендуемые темы

Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре. Физическая культура – часть общей российской культуры. Её значение для укрепления здоровья, физического развития, подготовка к труду и защите Родины.

Забота правительства России о развитии физической культуры, спорта и туризма в России. Важнейшие решения Правительства и Гос.Думы по вопросам физической культуры, спорта и туризма.

Физическая культура в российской системе образования. Внеклассная, внешкольная работа. Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы.

Спорт в России. Массовый народный характер российского спорта.

Организация физкультурного движения в России. Роль профсоюза в развитии физической культуры. Спорта и туризма в стране.

Роль президентских тестов в развитии физической культуры, спорта и туризма в России. Роль и место президентских тестов в работе спортивных секций.

Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов.

Разрядные требования и нормы по водному поло.

Успехи советских и российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, мира и Европы по ряду видов спорта.

ДЮСШ, ШВСМ и их задачи в подготовке спортсменов высокой квалификации.

Краткий обзор развития водного поло в России

Краткие сведения о развитии водного поло в стране за годы существования советского и российского государства. Место и значение водного поло в российской системе физического воспитания.

Характеристика игры в водное поло. Влияние её на организм занимающихся.

Крупнейшие соревнования по водному поло.

Выступления советских и российских ватерполистов на международных соревнованиях и олимпийских играх.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в жизнедеятельности всего организма человека.

Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, всестороннего физического развития и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (душ, баня, купание); водные процедуры утром и вечером (умывание, обтирание, обмывание, душ).гигиена сна. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, его температура и влажность; освещение и вентиляция помещений.

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Общий режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Место и значение ежедневной утренней гимнастики в режиме спортсмена.

Режим питания и питьевой режим. Значение витаминов в питании спортсмена. Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов, калорийность и усвояемость пищи. Суточные пищевые нормы занимающихся водным поло в зависимости от объёма и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

Понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

Вредное воздействие курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж

Врачебный контроль. Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена.

Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о спортивной форме, об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

Режим труда и отдыха при спортивных тренировках (для юношеских групп).

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям водным поло. Страховка и самостраховка.

Первая помощь (до врача) при травмах. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины; приёмы искусственного дыхания (показать практически).

Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Оказание первой помощи утопающему. Первая помощь при обмороке, ранениях, переломах, вывихах, растяжениях связок и ушибах. Способы перевозки и переноски пострадавших.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание, выкручивание). Противопоказания к назначению массажа.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

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

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

Краткие данные о физиологических закономерностях формирования двигательных навыков в процессе занятий спортом и двигательных качеств, необходимых ватерполисту. Фазы формирования двигательных навыков.

Утомление. Причины, влияющие на временное снижение работоспособности спортсменов.

Краткая характеристика восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Чередование нагрузки и отдыха. Взаимосвязь между величиной нагрузки и продолжительностью отдыха. Показатели динамики восстановления и работоспособности спортсмена после тренировочных занятий и участия в соревнованиях. тренированность спортсмена и её физиологические признаки. Предстартовое состояние ватерполистов и их разминка.

Основы техники и тактики игры

Понятие о технике и тактике. Значение плавательной подготовленности, техники и тактики в овладении мастерством игры в водное поло. Эволюция техники и тактики в связи с развитием водного поло и изменением правил соревнований.

Взаимная связь плавания, техники и тактики игры в водное поло при обучении, тренировке и на спортивных соревнованиях.

Плавательная подготовка ватерполиста. Способы плавания, специальные приёмы плавания, обманные движения (без мяча).

Техника игры. Передвижения с мячом: держа мяч на руке и продвигаясь вперёд с помощью ног и свободной руки способом брасс; плывя кролем и проталкивая мяч вперёд – поочередно одной и другой рукой; плывя

кролем и проталкивая мяч вперёд лицом и волной, образующейся при движении.

Ловля мяча на месте и в движении, сочетающаяся с приподниманием, выпрыгиванием, поворотами туловища на 90 и 180*.

Броски мяча: с места и в движении с полным и неполным замахом вперёд, назад и в стороны – с воды и с воздуха, обманными движениями и без них, с крутыми и пологими траекториями (навесные броски).

Толчки мяча: с места и в движении одной рукой с предварительным подбрасыванием мяча другой, с предварительными обманными движениями и без них – с воды и с воздуха.

Переводы: плечом, предплечьем, тыльной стороной кисти и ладонью, подъёмом стопы.

Удары по мячу: с места и в движении (прямые и боковые) ладонью, тыльной стороной кисти, подъёмом стопы.

Применение того или иного технического приёма в зависимости от игровой обстановки.

Тактика игры. Командная тактика. Индивидуальная тактика. Система игры: два в каждой зоне; три в линиях; двумя треугольниками, углами вперёд; двумя треугольниками, углами назад; двумя треугольниками, передний – углом вперёд, задний – углом назад; двумя треугольниками, передний – углом назад, задний – углом вперёд; два – три – один.

Взаимосвязь командой и индивидуальной тактики. Тактика передач: встречных, промежуточных, на ходу плавающему партнеру. Указательных, по требованию партнёра, косых, прямых, продольных и поперечных с крутыми и пологими траекториями. Взаимодействие игроков: перекрытие, подстраховка (в атаке и обороне), удержание мяча под своим контролем в различных игровых ситуациях.

Защитные действия при равном количестве защищающихся и нападающих игроков (в условиях единоборства и при прорыве). Держание игроков: зонная защита, персональная защита, комбинированная защита;

особенности держания игроков в различных зонах – защитной, центральной, зоне нападения. Тактика выбора места во время защиты. Защитные действия при неравном количестве игроков: защита пяти против шести, четырёх против пяти, трёх против четырёх, двух против трёх, одного против двух.

Нападение при равном количестве игроков: выбор места, перемещения и действия нападающих в условиях быстрого прорыва. Варианты тактических действий: нападение при выходе игрока один на один с вратарём, при выходе второго, третьего, четвёртого, пятого, шестого игроков.

Нападение при неравном количестве игроков: при численном превосходстве своей команды, при численном превосходстве команды противника.

Контратака: в условиях численного равенства соперников: при численном превосходстве команды противника, против команды, имеющей меньшее число игроков.

Тактическое использование свободных (угловых, боковых) бросков. Варианты тактических действий при относительно стандартных игровых положениях: при начале игры с центра и с линии ворот; при выполнении угловых бросков, бросков от своих ворот и ворот противника. Атака в условиях скоростного манёвра. Тактика единоборства при нападении и защите. Тактика позиционного единоборства при нападении и защите.

Основы методики обучения и тренировки ватерполистов

Понятие об обучении и спортивной тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств занимающихся. Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки. Образовательный и воспитательный характер обучения и тренировки. Значение моральной и волевой подготовки и всестороннего физического развития для повышения спортивного мастерства. Этапы обучения. Методы обучения. Роль наглядных учебных пособий в процессе

обучения. Основные требования к методике обучения отдельным способам плавания и технике игры; учёт возраста и уровня подготовленности ватерполистов при подборе средств обучения технике и тактике игры.

Понятие о тренировке. Круглогодичность и систематичность процесса тренировки. Задачи и средства тренировки. Значение и место всесторонней физической, технической, тактической, теоретической, волевой и психологической подготовки в процессе тренировки. Понятие об основных принципах тренировки – систематичности, непрерывности, повторности, разносторонности и учёте индивидуальных особенностей спортсмена. Задачи тренировки в детском, подростковом и юношеском возрасте. Сочетание процесса тренировки с учёбой и работой на производстве. Тренировка как процесс всесторонней подготовки ватерполиста – приобретение специальных навыков, совершенствование физических, моральных и волевых качеств.

Урок как основная форма учебно-тренировочных занятий. Построение урока, содержание его частей, физическая нагрузка. Особенности занятий перед соревнованиями. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства.

Разминка, её значение и содержание применительно к игре в водное поло.

Общая и специальная физическая подготовка ватерполистов

Значение общей и специальной физической подготовки в росте мастерства занимающихся. Единство и различие обеих сторон подготовки. Средства общей и специальной физической подготовки. Рациональное распределение их по периодам и этапам годичного цикла. Содержание общей и специальной физической подготовки в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

Планирование спортивной тренировки

Краткие сведения о роли и значении правильного и хорошего продуманного планирования процесса тренировки спортсменов.

Перспективное (многолетнее), годовое. Текущее и оперативное планирование спортивной тренировки как важное условие успешных занятий избранным видом спорта. Особенности планирования тренировки для различных по подготовленности групп занимающихся.

Годичные планы. Периодизация тренировки ватерполистов с учётом состояния материальной базы и внешних условий. Задачи и средства тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Понятие о тренировочных циклах.

Индивидуальный план и график тренировки спортсменов. Режим тренировки: число занятий в неделю, объём и интенсивность тренировочной нагрузки и их регулирование.

Характеристика календарного плана соревнований по водному поло и его взаимосвязь с планом спортивной тренировки команды. Контрольные нормативы по общей, специальной, технической и тактической подготовке. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.

Характеристика морально-волевых качеств, свойственных российскому человеку – добросовестное отношение к труду (учёбе), бережное отношение к государственной собственности, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, чувство ответственности за свои действия, коллективизм, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам, патриотизм и преданность к Родине, гордость за свой народ, воля к победе и др.

Значение совершенствования морально-волевых качеств для повышения спортивного мастерства ватерполистов.

Понятие о психологической подготовке ватерполиста. Значение и место психологической подготовки в современной спортивной тренировке. Связь психологической подготовки с воспитательной работой.

Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной системы и особенностей характера.

Методы психологической подготовки.

Психологическая готовность к соревнованиям.

Правила соревнований, их организация и проведение

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований по водному поло. Положение о соревнованиях. система проведения соревнований по водному поло: с выбыванием, круговая, смешанная. Количество игровых дней (формулы). Расписания игр. Зачёт. Таблицы соревнований.

Правила соревнований. Разбор правил игры и методика судейства.

Состав судейской коллегии и обязанности судей. Главный судья и его заместители. Старший судья. Секундометристы (основного времени и времени владения мячом), контролёры штрафного времени, секретарь и судьи на линиях. Судья-информатор.

Комендант соревнований и врач.

Оборудование мест соревнований. Форма отчёта главного судьи.

Места занятий и инвентарь

Площадка на открытом воздухе для занятий по общей и специальной физической подготовке. Оборудование мест занятий в зимнее и летнее время. Устройство площадки и её размеры. Разметка поля для игры в водное поло. Размеры и устройство ворот, способы их крепления.

Санитарно-гигиенические требования к оборудованию бассейна и открытого игрового поля. Аптечка с медикаментами и весы. Форма игроков на тренировках и соревнованиях.

Установка перед игрой и разбор проведённой игры

Значение предстоящей игры. Сведения о команде противника: техника, тактика; плавательная, физическая и психологическая подготовленность наиболее результативных игроков: результаты последних игр и т. д.

Определение возможного состава команды противника и её тактики игры. Оценка условий, в которых будет проходить игра. Выбор тактики своей команды в предстоящей игре с определением заданий отдельным игрокам, звеньям и команде в целом.

Разбор прошедшей игры. Оценка выполнения поставленных задач по результатам проведённой встречи: команды в целом, отдельных звеньев и игроков команды. Положительные и отрицательные стороны действий ватерполистов в игре. Оценка эффективности, инициативы, проявленной отдельными игроками. Причины недостатков и средства их устранения. Выводы и предложения по проведённой игре.

3.2. Практические занятия

3.2.1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Построение. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения на месте и в движении. Размыкания в строю и др.

Ходьба и бег. Ходьба в различном темпе. Ходьба на носках, пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, в приседе, приставными шагами. Ходьба с различными движениями руками, ногами и туловищем. Бег в различном темпе. Бег с изменением направления и скорости.

Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса: в различных положениях (стоя, сидя, лёжа) одновременные, переменные и последовательные движения в плечевых, локтевых суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения); в упоре лёжа – сгибание рук, отталкивания и др.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны вперёд, в стороны, назад с различными положениями и

движениями рук, дополнительные пружинистые наклоны, круговые движения; в положении лёжа лицом вниз – прогибания с различными положениями и движениями рук и ног; из упора лёжа – переходы в упор лёжа боком, в различные упоры присев; из положения лёжа на спине – поднятие рук и ног поочерёдно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами и др.

Упражнения для ног: из основной стойки – различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге, маховые движения, перемена выпадов с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носки; различные прыжки на месте и в движении и др.

Упражнения для рук, туловища и ног: в положениях сидя и лёжа – различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами; упражнения с одновременными движениями руками, туловищем и ногами; разноимённые движения на координацию; движения с большой амплитудой махового характера; упражнения на растягивание и расслабление.

Парные и групповые упражнения: упражнения парами, тройками и группами (стоя, сидя, лёжа) – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног и туловища, приведение и отведение рук, ног с сопротивлением. Приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах. Игры с элементами сопротивления. То же, с применением гимнастических палок, шестов, набивных мячей и др.

Влезание на плечи: стоя на бёдрах у партнёра с захватом за руки – опускание нижнего в положение лёжа на спине и вставание; из положения стоя на бёдрах у партнёра – опускание назад, мост с последующим переворотом назад; стойка на руках на бёдрах партнёра лицом и спиной к нему; стойка, опираясь руками на колени, а плечами на руки лежащего на спине партнёра; то же, с переворотами вперёд; равновесие на ногах лежащего

на спине партнёра с захватом за руки; то же, с последующим поворотом вперёд; кувырки вдвоём и втроём (колесо), взявшись руками за ноги, перепрыгивание через партнёра, опираясь ногой на его руки, а руками на плечи; элементы борьбы.

Элементы акробатики. Кувырки вперёд, назад и в стороны. Стойки на лопатках, на плечах; то же, с движениями ногами; стойки на руках у стены и с помощью партнёра. Мост из положения стоя опусканием назад, через стойку на руках (с помощью), вставание с моста. Полушпагат. Прыжки: полёт кувырок в длину с места и с разбега; то же, в высоту.

Упражнения с предметами. Короткая скакалка: прыжки с вращением скакалки вперёд и назад на одной и обеих ногах, поочерёдно с ноги на ногу; прыжки с поворотами, в приседе, полуприседе, с отставлением ноги в сторону, с двойным вращением скакалки; бег, перепрыгивая через скакалку; то же, с ускорениями.

Длинная скакалка: пробегание под вращающейся скакалкой; прыжки на двух и на одной ноге без поворота и с поворотами, с различными движениями руками; прыжки вдвоём и втроём.

Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища при различных положениях палки; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание палки; переносы ноги через палку; перебрасывание и ловля палки; бег с палкой за плечами и за спиной.

Теннисный или хоккейный мяч: броски и ловля из положений: сидя, стоя, лёжа – одной и двумя руками ловля мяча, отскочившего от стены; перебрасывание мяча на ходу и на бегу; метание в цель и на дальность; игры с мячом (лапта и др.); простейшее жонглирование; прыжки и эстафеты с мячом.

Набивной мяч (1 – 3 кг): различные упражнения с использованием мяча как отягощения: маховые движения; броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями; перебрасывание по кругу и друг другу из различных положений: стоя, сидя, стоя на коленях, лёжа на спине, лёжа на груди;

перебрасывание в различных направлениях, разными способами: толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, броском двумя руками из-за головы, между ног, сбоку; броски мяча и подкидывание его одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты с передачей и бросками мяча.

Упражнения с отягощениями. Гантели (1 – 2 кг), штанга (15 – 20 кг), мешок с песком (5 – 10 кг): упражнения с гантелями для развития мышц рук и плечевого пояса; подтягивание штанги до уровня плеч, выжимание штанги, повороты, наклоны, приседания, поднятие на носки со штангой на плечах, многократное поднятие мешка, положенного на бёдра и др.

Упражнения с отягощениями лёжа на спине; подпрыгивание с отягощением на ногах (набивной мяч).

Упражнения на снарядах. Гимнастическая стенка: в висе – поднятие согнутых ног, разведение и сведение ног, круговые движения ногами; боковые раскачивания; в висе стоя – напряжённое выгибание; приседание на двух и одной ноге: лазание; стоя у стенки – наклоны вперёд, назад, в стороны с опорой ногой о рейку; лёжа или сидя, зацепившись ногами, наклоны вперёд, назад, повороты туловища; сидя лицом к стенке – вставание, перехватываясь руками (ноги прямые).

Подвесные снаряды (канат, шест, лестница): лазание с помощью ног в два и три приёма; размахивание в висе; лазание по наклонным снарядам с помощью рук и ног.

Бревно, скамейка: упражнения в равновесии на месте и в ходьбе с различными движениями руками и ногами; приседания; повороты; ходьба вперёд, назад, боком, с преодолением препятствий, перешагивая, подлезая; расхождение вдвоём; бег и прыжки с ноги на ногу.

Козёл: опорные прыжки через козла ноги врозь, согнув ноги, боком; вскочить на козла и соскок прогнувшись; соскоки с различными движениями руками и ногами, с поворотами.

Брусья: висы смешанные, простейшие упоры, седы; размахивания изгибами. На низких брусьях: подъёмы махом вперёд и назад из упора на

предплечьях в сед и простейшие соскоки; подъёмы из упора на предплечьях махом вперёд и назад; кувырок вперёд из седа ноги врозь; стойка на плечах; соскоки махом вперёд и махом назад.

Перекладина: подтягивание, переворот в упор толчком ногами, повороты в упоре, перемахи одной ногой на низкой перекладине; подъём завесом; соскоки на махе вперёд и назад на высокой перекладине, подтягивания, размахивания.

Кольца: размахивания в висе, переходы из виса в упор, различные соскоки.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом с различными сочетаниями перечисленных элементов. Подвижные игры в воде.

Легкоатлетические упражнения. Бег с низкого и высокого старта; семенящий бег; бег с изменением скорости и частоты шагов; бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Чередование ходьбы и бега на дистанции от 1000 до 3000 м на местности. Кроссы на умеренно-пересечённой местности на дистанцию до 5 км. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с разбега через верёвку или планку. Метание гранаты, диска, копья; толкание ядра.

Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах с попеременной и одновременной работой палками. Повороты на лыжах на месте и в движении. Подъёмы в гору и спуски с гор. Торможения. Прогулки на лыжах. Ходьба на лыжах на дистанцию 3, 5, 10 км.

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, ручной мяч, теннис, футбол и др.

Туризм. Походы, загородные прогулки и экскурсии.

3.2.2. Специальная физическая подготовка

На суше (в гимнастическом зале или на воздухе). Упражнения направленные на развитие подвижности суставов (плечевых, голеностопных). Упражнения на развитие силы мышц рук – броски набивных мячей одной и двумя руками из различных положений (стоя, сидя, лёжа). Ловля и броски ватерпольных мячей одной (правой, левой) и двумя руками, перебрасывание мячей друг другу (групповое), броски ватерпольных мячей в цель (макет ватерпольных ворот), в том числе со средней и дальней дистанции (правой и левой рукой).

В воде. Проплавание отрезков дистанции и дистанции в целом различными способами с помощью рук и ног (иногда с учётом времени). Упражнения с отягощениями (транспортировка груза, партнёра. Стремление выполнять специальные способы плавания при противодействии партнёра и т. п.). единоборство с партнёром за овладение мячом (парное и групповое). Различные элементы игр без мяча на мелком и глубоком месте бассейна. Броски ватерпольных мячей на дальность одной (правой, левой) и двумя руками.

Плавательная подготовка (дистанционная и специальная)

Изучение и совершенствование спортивных способов плавания – кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди, брасс на спине, на боку; стартов и поворотов при плавании различными способами.

Проплавание дистанции от 25 до 1000 м с учётом и без учёта времени, от 100 до 500 м с доской, работая только ногами.

Старт без твёрдой опоры в воде. Из исходного положения движения ногами, как при плавании способом брасс с последующим скольжением; то же, с гребками и скольжением. Выполнение старта. Совершенствование старта.

Поворот. Изучение поворота на месте в правую и левую стороны; в движении – остановка по сигналу; после остановки повороты на 90^0 и 180^0 в

правую и левую стороны; то же, но с движением после поворота. Совершенствование техники поворота.

Приподнимание. Поднимание в воде с прижатыми к туловищу руками. Удержание этого положения. То же, с последующим подниманием правой и левой руки, обеих рук одновременно. Удержание этого положения. Приподнимание с последующим поворотом в правую и левую стороны на 90⁰ и 180⁰ с прижатыми к туловищу руками, с подниманием правой, левой руки. Совершенствование приподниманий.

Изучение и совершенствование техники и тактики игры

Техника игры в водное поло

На суше (в гимнастическом зале или на воздухе). Упражнения для развития силы мышц рук: броски набивных мячей сильной и слабой рукой из положений – стоя, сидя, лёжа.

Упражнения для развития точности бросков: броски ватерпольных мячей в цель правой и левой рукой из положений стоя, сидя, лёжа.

Упражнения в ловле мяча: броски мяча в вертикальную стенку и ловля мяча после отскока от неё сильной и слабой рукой в положении стоя, сидя, лёжа; перебрасывание мяча между двумя, тремя, четырьмя и более игроками с ловлей мяча сильной и слабой рукой в положении стоя, сидя, лёжа.

В воде. Ведение мяча. Захват с поверхности воды правой и левой рукой, кистью снизу, используя выталкивающую силу воды, зажимая мяч между кистью и предплечьем.

Основной бросок с замахом сильной и слабой рукой. Передача мяча партнёру основным броском с замахом сильной и слабой рукой. Основной бросок в ворота с места и в движении.

Броски мяча вперёд сильной и слабой рукой с полным замахом – вперёд, с воды (с места и в движении); броски назад с места и после перемещения (с воды и с воздуха).

Толчки одной рукой без предварительного подбрасывания мяча и с предварительным подбрасыванием его другой (левой и правой); переводы мяча плечом, предплечьем, локтём, тыльной стороной кисти, подъёмом стопы; прямые и боковые удары по мячу с места и в движении ладонью, тыльной стороной кисти, подъёмом стопы.

Ловля мяча с места и в движении, сильной и слабой рукой, с коротким и продолжительным амортизирующим движением принимающей мяч руки, с одновременным приподниманием или выпрыгиванием.

Остановка мяча сильной и слабой рукой с места и в движении. Передача мяча сильной и слабой рукой с места и в движении, с воды и с воздуха различными способами и в различных направлениях. Броски по воротам с места и в движении правой и левой рукой, с воды и с воздуха различными способами.

Для вратаря: остановка мяча с опусканием его на воду правой и левой рукой и обеими руками одновременно. Приём мяча одной и двумя руками с выпрыгиванием в воде, в правую и левую стороны. Изучение способов защиты ворот от навесных бросков.

Проплыwanie дистанций и отрезков дистанций преимущественно брассом на спине и батерфляем; проплыwanie дистанций, работая только ногами, как при плавании способом брасс на груди; «ходьба» в воде; приподнимания; прыжки; задерживание мяча одной и двумя руками при бросках с дальних, средних, коротких дистанций, с крутыми и пологими траекториями полёта мяча, направленных в верхнюю и нижнюю часть ворот.

Усвоение способов противодействия противникам при выплывании из ворот в поле.

Тактика игры в водное поло

Изучение и совершенствование тактических приёмов игры: согласованные, противонаправленные перемещения игроков защитной зоны (без мяча), центральной зоны, зоны нападения; перемещения всех полевых

игроков при различных вариантах нападения и защиты. Эти же упражнения, сочетающиеся с рациональными передачами мяча.

Способы единоборства с соперником при нападении и защите, плавая на месте и перемещаясь. Способы подстраховки, взаимопомощи при нападении и защите. Удержание мяча под своим контролем (система перемещений, принципы передач).

Реализация численного превосходства при различном численном составе соперничающих команд (втором, третьем, четвёртом, пятом, шестом «лишнем» игроке). Реализация игрового превосходства в условиях быстрой атаки при выходе второго (третьего, четвёртого, пятого, шестого) свободного игрока.

Различные варианты нападения: в условиях численного превосходства своей команды, при прорыве в тыл команды соперников и при их численном превосходстве.

Защитные приёмы игры: при численном превосходстве своей команды или команды соперников.

Системы контратаки: после неудачного нападения противников; против противников, имеющих численный перевес; равночисленного противника и противника, находящегося в меньшинстве.

Варианты тактических действий при относительно стандартных игровых положениях: при начале игры с центра и с линии ворот; при исполнении угловых бросков, бросков от своих ворот и бросков, выполняемых противниками от своих ворот.

Последовательное согласование манёвров и действий партнёров (двух, трёх, четырёх, пятерых, всех полевых игроков). Усвоение различных вариантов общего оборонительного манёвра.

Учебные игры при нормальном, меньшем и большем количестве игроков в командах. Учебные игры со специальными заданиями (играть только левой рукой, пытаться взять ворота противника только с помощью какого-либо определённого технического приёма и т. п.).

IV. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Одной из основных задач МБУ ДОД СДЮСШОР № 7 по водным видам спорта является обеспечение необходимых условий для личностного развития. Невозможно воспитать высококвалифицированного спортсмена без развития у него высоких личностных качеств. Воспитательная работа проводится на всех этапах подготовки.

На протяжении многолетней спортивной подготовки обучающихся тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма; воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность); воспитание трудолюбия.

Значимой фигурой в воспитательном процессе является тренер-преподаватель, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером. Поэтому он должен быть, прежде всего, требовательным к себе, своему поведению на работе и в быту, внешнему виду. Он должен быть добрым и справедливым, внимательным, чутким, обладать педагогическим тактом и строго соблюдать моральный кодекс.

Тренер-преподаватель должен уметь профессионально влиять на атмосферу группы, создавать благоприятную доброжелательную обстановку с едиными педагогическими требованиями. Требования к занимающимся в спортивной школе должны быть едиными и передаваться от старших к младшим в виде традиций.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец-подводник должен почувствовать, что сделал ещё один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Воспитательная работа должна проводиться целенаправленно, систематически по плану, утвержденному на тренерском совете. Составляя план воспитательной работы с группой, тренер-преподаватель должен учитывать возрастные рамки развития ребенка, и что эффективность воспитательного воздействия будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

В детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, поэтому тренеру-преподавателю важно постоянно стимулировать проявление воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Активность учащихся особенно проявляется в их работе в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает превратить нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические требования в требования коллектива.

Интеграция задач учебно-тренировочной деятельности спортивной школы и учебно-урочной деятельности общеобразовательного учреждения дадут значительный эффект делу воспитания ребенка. Возможно даже создание единого плана работы этих учреждений. Тренера-преподавателя должны интересоваться не только спортивные достижения учащегося, но и его успехи в учебе. На конкретных примерах необходимо убеждать учащихся в том, что успехи в спорте связаны с хорошей учебой и трудолюбием. Необходимо развивать у учащихся умение преодолевать утомление и нежелание работать.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности тренера или всего коллектива. Столь же сильным методом воспитания является наказание, которое может быть выражено в осуждении, отрицательной оценки. Поощрение и наказание должны быть справедливыми.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. При этом большое внимание уделяется воспитанию таких моральных качеств, как коллективизм, взаимопомощь, дисциплинированность, уважение к старшим. Для решения задач по сплочению коллектива целесообразно проводить коллективные походы в кино, отмечать дни рождения с группой, проводить спортивные праздники, совместно участвовать в субботниках. В бассейне на видном месте следует разместить стенд, который будет регулярно обновляться. Необходимо вывешивать информацию с результатами соревнований, поздравлениями чемпионов и учащих, выполнивших очередной спортивный разряд, стенгазету с фоторепортажем о соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, поездках в спортивно-оздоровительный лагерь.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать не только спортивные результаты своих воспитанников, но и комментировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки морально-психологической подготовленности, настраивать спортсмена, как на достижения определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов

должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции.

С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер-преподаватель должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Активная и творческая совместная деятельность тренеров-преподавателей, учителей и родителей является залогом дальнейшего совершенствования всего процесса подготовки высококвалифицированных спортсменов и воспитания гармонично развитых граждан.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с учащимися,
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта,
- родительские собрания,
- взаимодействие с общеобразовательными учреждениями,
- культурно-массовые мероприятия,
- эстетическое оформление помещения спортивной школы,
- постоянное обновление стендов,
- совместно с учащимися должна вестись летопись школы (альбомы с фотографиями достижения команды, отдельных учащихся),
- создание музея школы,
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в школу, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ учащихся, шефство старших над младшими, празднование дней рождения.

V. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

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

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях учебно-тренировочных занятий. Поэтому в подготовительной части занятия рекомендуется проведение упражнений для развития внимания и сенсомоторики; в основной части – упражнения для совершенствования различных психических функций и психомоторных качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю: в заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению. Распределение средств и методов психологической подготовки на учебно-тренировочном занятии зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач тренировки.

В учебно-тренировочных группах можно проводить обучение некоторым приемам психорегулирующей тренировки, например, умению произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления или умению входить в оптимальное боевое состояние.

Для работы со спортсменами высокого класса желательно привлекать профессиональных психологов. Психолог должен определить тип нервной

деятельности, темперамент каждого спортсмена, его общительность, эмоциональность, уровень беспокойства-тревожности и т.п., разработать комплекс методов и приёмов снятия нервного напряжения во время интенсивных тренировок и соревнований, дать рекомендации тренеру по форме общения со спортсменом, способствовать разрешению конфликтных ситуаций.

Тренеру, работающему со спортсменами высокого класса, необходимо пополнять свои знания в области психологии, знакомиться с современными методами управления состоянием спортсменов на тренировках и соревнованиях. Широко известен целый ряд приёмов методов регулирования состоянием спортсменов во время тренировок и соревнований. Наиболее оперативный и эффективный – целенаправленное изменение направления мыслей или «отвлечение», «переключение». Известно, что борьба с тревогой перед соревнованиями отнимает значительно больше энергии, чем само выступление. Доказано, что отвлечение от навязчивых мыслей способствует более эффективному выступлению на соревнованиях. Поэтому перед стартом необходимо отвлечься и заняться делом, которое целиком поглотит внимание спортсмена.

Особое место в приведении спортсмена в оптимальное состояние занимает внушение тренера. Тренер должен уметь сдерживать внешнее проявление своих переживаний. Внушение, которое делает тренер спортсмену перед выходом на старт, должно быть уверенным, благожелательным и снимать излишнее напряжения.

Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям предполагает:

- ✓ получение сведений об условиях предстоящих соревнований и основных конкурентах;
- ✓ получение информации об уровне тренированности пловца подводника и особенностях его состояния на данном этапе подготовки;

- ✓ определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях;
- ✓ стимуляцию личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью;
- ✓ воспитание уверенности в решении поставленных задач.

Непосредственная психологическая подготовка в ходе соревнований включает психологическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед стартом (создание готовности к условиям и проявлению воли к борьбе на дистанции в соответствии с заранее определенной тактикой прохождения дистанции).

VI. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И НОРМАТИВЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся.

На основе анализа полученных данных в ходе педагогического контроля проверяется правильность подбора средств, методов и форм занятий. Это создает возможность вносить коррективы в ход педагогического процесса.

В практике физического воспитания используется пять видов педагогического контроля:

1. Предварительный. Он проводится в начале учебного года и предназначен для изучения состава занимающихся и определения готовности к предстоящим занятиям и выполнению нормативных требований. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

2. Оперативный. Этот вид контроля предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

3. Текущий. Текущий контроль проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятий. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после различных физических нагрузок. Данные этого контроля служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок. Значимость текущего контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

4. Этапный. Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

- определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
- оценка соответствия годовых приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития.

5. Итоговый. Этот вид контроля проводится в конце учебного года в виде контрольно-переводных испытаний. Данные, полученные в результате проведённого контроля, служат основой для планирования учебной работы в дальнейшем. Задачей итогового контроля является разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Основными методами педагогического контроля в МБУ ДОД СДЮСШОР № 7 являются:

- **педагогического наблюдения** (тренер наблюдает в ходе занятия за поведением учащихся, их вниманием, проявлением интереса к занятиям, следит за изменением внешних признаков реакции на физическую нагрузку);
- **опросы** (тренер получает информацию о состоянии занимающихся на основании их собственных показателей о самочувствии до и после тренировки);
- **приём учебных нормативов,**
- **тестирование** (тренер получает объективные данные об уровне физической подготовленности занимающихся);
- **соревнования** (тренер получает объективные данные о степени тренированности занимающихся и эффективности выступления в соревнованиях);
- **хронометрирование занятий,**
- **определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС.**

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по физической и технической подготовленности. Перевод учащихся из группы в группу производится решением педагогического совета с учетом выполнения нормативов и данных комплексного контроля. Выполнение программы служит основным критерием оценки качества работы и спортсмена и тренера. Итоговая успеваемость оценивается по окончании осенне-зимнего и весенне-летнего циклов тренировки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>
	<i>Юноши</i>
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
Сила	Подтягивание на перекладине

	(не менее 4 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Метание теннисного мяча (не менее 20 м)
Выносливость	Плавание 50 м (не более 3 мин)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>
	<i>Юноши</i>
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (не менее 4м)
	Метание теннисного мяча (не менее 30 м)
Выносливость	Плавание 300 м (не более 4 мин 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа*

* Обязательная техническая программа включает в себя:

Специальный тест (сек)	Исходное положение	-
------------------------	--------------------	---

размеры поля 25 x 20 для девушек и юношей до 15 и 17 лет. для юношей до 19 лет 30 x 20	находясь в воде касаться одной рукой штанги ворот 5 раз. Касание штанг ворот той же рукой. Далее проплывание отрезков с мячом. Мяч находится у той штанги, где происходит последнее касание рукой. Далее проплывание с мячом до центра игрового поля. Обязательно касание мячом кружка в центре поля. Далее движение с поворотом на 90 градусов и движение назад вдоль дорожки до лицевой лени. Упражнение заканчивается касанием мяча лицевой линии.
Бросок мяча на дальность в воде (метры)	Предоставляется 2 попытки Зачёт по лучшей попытке

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>
	<i>Юноши</i>
Координационные способности	Челночный бег 3x10м (не более 7,5с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 4,5м)

Выносливость	Плавание 100 м (не более 59,5 с)
	Плавание 400м (не более 4 мин 55 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа*
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд

* Обязательная техническая программа включает в себя:

Специальный тест (сек) размеры поля 25 x 20 для девушек и юношей до 15 и 17 лет. для юношей до 19 лет 30 x 20	Исходное положение- находясь в воде касаться одной рукой штанги ворот 5 раз. Касание штанг ворот той же рукой. Далее проплывание отрезков с мячом. Мяч находится у той штанги, где происходит последнее касание рукой. Далее проплывание с мячом до центра игрового поля. Обязательно касание мячом кружка в центре поля. Далее движение с поворотом на 90 градусов и движение назад вдоль дорожки до лицевой лени. Упражнение заканчивается касанием мяча лицевой линии.
Бросок мяча на дальность в воде (метры)	Предоставляется 2 попытки Зачёт по лучшей попытке

Нормативами по специальной плавательной подготовке является Единая Всероссийская спортивная классификация по водному поло.

VII. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Непрерывный рост спортивных достижений, связанный с увеличением объема и интенсивности тренировки, требует строгой

индивидуализации тренировочного процесса, проводимого на основании тщательного медицинского исследования.

В группах начальной подготовки врачебный контроль, согласно приказ Минздрава СССР от 29.12.1985 г. № 1672, осуществляется детской поликлиникой по месту жительства. К занятиям допускаются дети, не имеющие отклонений в состоянии здоровья и сдавшие анализы. При зачислении в группу начальной подготовки справка от врача обязательна. Дети с нервными заболеваниями к занятиям на воде не допускаются. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки являются контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендаций врача.

Для учащихся, занимающихся в учебно-тренировочных группах, рекомендуется проведение диспансеризации во врачебно-физкультурных диспансерах в начале и в конце учебного года. Это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Рекомендуется также проведение текущих медицинских обследований и наблюдений врача за спортсменами учебно-тренировочных групп. Это позволяет выявить пригодность детей к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Так же текущие обследования позволяют следить за переносимостью нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Для спортсменов, входящих в состав сборных команд города, области, страны, необходимо проведение углублённых медицинских обследований 2 раза в год. Эти обследования дают возможность определить динамику показателей и дать соответствующие рекомендации. Врачебное обследование должно включать в себя:

- ✓ анамнез,
 - ✓ внешний осмотр,
 - ✓ электрокардиографию (ЭКГ),
 - ✓ рентгеноскопию грудной клетки,
 - ✓ клинический анализ крови,
 - ✓ клинический анализ мочи,
 - ✓ обследование специалистов (хирурга, невропатолога, отоларинголога, окулиста, стоматолога); по медицинским показателям проводится консультация других специалистов.
- ✓ определяется биологический возраст спортсмена.

Медицинские обследования, проводимые в условиях соревновательной деятельности, реализуются во время основных и контрольных соревнований с целью определения истинных изменений здоровья и функциональной подготовки спортсменов в процессе экстремальной деятельности. Возможности роста спортивных достижений, назначения системы средств восстановления и повышения работоспособности.

VIII. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Учебно-тренировочный режим в группах начальной подготовки предусматривает естественное восстановление организма в перерывах между тренировками. Один день отдыха между тренировками гарантирует полное восстановление сил юных спортсменов. Однако во время учебно-тренировочного процесса с этими группами необходимо снижать нагрузку к

концу занятия и проводить заключительную часть тренировки в виде игры или другого мероприятия, направленного на снижение эмоционального и физического напряжения.

В учебно-тренировочных группах восстановление работоспособности происходит также естественным путём. Кроме того, важным средством восстановления организма при тренировках является правильное питание и витаминизация. Рацион питания должен содержать большое количество белков, углеводов и фосфора.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в связи со значительным ростом объёмов специальной физической подготовкой необходимо специально выделять время на восстановление организма после тяжёлых тренировочных нагрузок.

Современный уровень спортивной подготовки в ГСС и ВСМ предусматривает проведение двух тренировок в день, при этом значительно увеличиваются физические и психоэмоциональные нагрузки. Поэтому отдых и специальные мероприятия, направленные на восстановление организма спортсменов, являются обязательным условием роста спортивных результатов. Отсутствие отдыха и полного восстановления организма спортсменов может привести к перетренировки и снижению спортивных результатов.

При планировании восстановительных мероприятий рекомендуется применять факторы местного воздействия (массаж, электростимуляцию и т.д.) и факторы общего воздействия (ванны, гидромассаж, сауна и т.д.).

При планировании средств восстановления необходима консультация врача, который знает специфику данного вида спорта, индивидуальные особенности спортсмена, пол, возраст, функциональное состояние.

IX. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Учащиеся УТГ должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять.

В учебно-тренировочных группах необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы, напомнить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Учащиеся, прошедшие инструктаж, выполняют отдельные судейские обязанности, ведут протокол соревнований.

В группах спортивного совершенствования навыки, полученные раньше, закрепляются и совершенствуются. Учащиеся должны уметь самостоятельно составлять конспекты занятий, комплексы упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Учащиеся должны принимать активное участие в судействе школьных и городских соревнований в качестве судьи.

Х. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

10.1. Требования к кадрам

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на

соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы¹.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

10.2. Материально-техническая база и спортивная экипировка

Требования к материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям:

- наличие бассейна 25 м или 50 м;
- наличие тренажерного зала;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

¹пункт 6 ЕКСД.

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Дети на каждом из этапов спортивной подготовки проходят занятия в бассейне и спортивном зале, этот бассейн и спортивный зал должны иметь спортивный инвентарь и спортивное оборудование, необходимые для занятий плаванием.

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для водного поло	штук	2
2.	Мяч для водного поло	штук	21
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
3.	Весы медицинские	штук	2
4.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
5.	Доска для плавания	штук	20
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Колокольчик судейский	штук	10
8.	Лопатки для плавания	штук	20
9.	Мячи набивные (медицинбол) весом от 1 кг до 5 кг	комплект	3
10.	Перекладина гимнастическая	штук	1
11.	Поплавки-вставки для ног	штук	50
12.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
13.	Скамейки гимнастические	штук	6

Водное поло как вид спорта требует определенной экипировки, как для процесса обучения, так и для участия в различных соревнованиях.

К каждому этапу спортивной подготовки необходимо подготовить для спортсменов соответствующую экипировку.

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ 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.	Беруши	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1
3.	Купальник (женский)	штук	На занимающегося	2	1	2	1	2	1
4.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	На занимающегося	1	1	1	1	2	1
5.	Очки для плавания	пар	На занимающегося	2	1	2	1	2	1
6.	Плавки (мужские)	штук	На занимающегося	2	1	2	1	2	1
7.	Полотенце	штук	На занимающегося	1	1	1	1	1	1
8.	Халат	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1
9.	Шапочка для плавания	штук	На занимающегося	2	1	2	1	3	1

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж., Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. – М., 2003.
3. Винник А. Г. Вкус «золотой» воды: Водное поло на Олимпиадах. – М, 1980.
4. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: СпортАкадеиПресс, 2001. - 80 с.
5. Гильд А.П., Гойхман Б.А., Талышев Ф.М. Тренировка ватерполиста – М., 1966.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. — М: Физкультура и спорт, 1981.
8. Гуревич И.А., 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. — 2-е изд., перераб. и дол. — Минск: Высшая школа, 1980.
9. Дубровский В.И., Гигиенический массаж и русская баня. — М.: Шаг, 1993.
10. Дубровский В.И., Спортивная медицина: Учебник для вузов. — М.: Владос, 2002.
11. Единый квалификационный справочник должностей
12. Золотов В.П., Восстановление работоспособности в спорте. — Киев: Здоровья, 1990.
13. Озолин Н.Г., Молодому коллеге. — М.: Физкультура и спорт, 1998.
14. Озолин Н.Г., Настольная книга тренера. М.: Астрель, 2003.
15. Пашкин Ю.П., Еремин Б.А., Золотоверхая В.В., Основы организации учебного процесса с ватерпольными вратарями в спортивном учебном отделении в вузе. — СПб: Изд-во СПб ГУЭФ, 1999.
16. Платонов В.Н., Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 1997.
17. Рыжак М. М. Водное поло: История развития игры в СССР и России —

М., 2002.

18. Рыжак М.М. Техника игры ватерполиста. — М.: Физкультура спорт. 1969.

19. Рыжак М.М., Михайлов В.В. Водное поло. — М.: Физкультура и спорт, 1977.

20. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. В.Г. Никитушкина. — М., 1993.

21. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. — М.: Физкультура и спорт, 1998.

22. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. — Киев: Олимпийская литература, 1997.

23. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта водное поло, утвержденного приказом Минспорта России от 30.08.2013 г. № 682

24. Фролов С.Н. Методика начального обучения технике владения мячом в водном поло. М.: РИО РГАФК, 1999.

25. Фролов С.Н. Методика обследования и диагностика технико-тактических показателей соревновательной деятельности ватерпольных команд высокой квалификации. - М.: РИО РГАФК, 2000.

26. 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.

27. Чернов В.Н., Топышев О.П., Кочубей М.И. Особенности подготовки спортсменов-ватерполистов в учебно-тренировочных группах ДЮСШ. — М.: ГЦОЛИФК, 1988.

29. Штеллер И.П. Водное поло. — М.: Физкультура и спорт, 1981.

30. Штеллер И. П. Наступление — тактика победы. — М., 1968.