

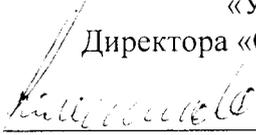
Муниципальное бюджетное учреждение
Рузского городского округа
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА РУЗА»

Принята решением тренерского совета
«Спортивная школа Руза»

от «31» марта 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директора «Спортивная школа Руза»

 / А.А. Колесникова /

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «водное поло»**

по этапам спортивной подготовки:

этап начальной подготовки

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Возраст обучающихся: 8 лет
Срок реализации программы: 8 лет

г. Руза, 2023

Оглавление

I. Общие положения	3
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)	3
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки .	12
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .	15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	17
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
III. Система контроля	21
3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:	21
3.2. Оценка результатов	21
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	22
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	25
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	25
4.1.1. Описание учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки	25
4.1.2. Описание учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	38
4.2. Учебно-тематический план	86
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	87
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	88
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	88
6.2. Кадровые условия реализации Программы:	89
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	89
VII. Заключение.....	92
VIII. Приложения	93

I. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» (далее – Программа) предназначена для Учреждения образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1005 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «водное поло» - 0050002611Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
водное поло	005	001	2	6	1	1	Я

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа Руза» Рузского городского округа Московской области (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», утвержденной приказом Минспорта России (№ 1262 от 19 декабря 2022г.), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку,

заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также привлечение к спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных спортивных результатов.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «водное поло»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «водное поло»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «водное поло»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «водное поло»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Считается, что водное поло – это смесь хоккея, футбола и баскетбола, при котором более 80% тела человека находится под водой большую часть времени. Водное поло отлично развивает у игроков умение работать в команде и физические данные (увеличивает объем легких, улучшается осанка и другие), благодаря которым пропорции тела становятся практически идеальными. Также вследствие разнообразных движений в воде формируется хорошая координация. Прежде всего, спорт улучшает сердечно-сосудистую систему и помогает в сжигании жира. Во-вторых, водное поло фантастически укрепляет выносливость, развивает почти каждую часть тела так, чтобы удержать тело на плаву.

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

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

Игра включает в себя 4 периода. Длина каждого из них - восемь минут. На одну атаку команде дается полминуты.

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

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

в ворота только, если нарушение было совершено в пределах пятиметровой зоны перед воротами, в ином случае он должен быть разыгран путем выполнения паса. 6-метровые штрафные броски либо свободные броски игроки должны проводить незамедлительно без каких-либо пзродержек. Игрок, заработавший три удаления, выводится из бассейна до конца игры. Однако такой игрок может быть заменен.

Особенность и специфика организации тренировочного процесса, заключается в том, что основной объем тренировочного процесса спортивной подготовки осуществляется в плавательных бассейнах.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2.

В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки, и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста, обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «водное поло»;

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций, осуществляющих спортивную подготовку;

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года		Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет	
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	18
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728	832	936

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки, обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта	-	14

	Российской Федерации		
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации

обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «водное поло»;

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

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

Учреждение, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	-	1	1	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	1	2	2
Игры	-	10	15	20

2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной

подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план приведен в Приложении № 1 к Программе.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание – процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы. Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания

Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2 к Программе).

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы

спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушению антидопинговых правил относится:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации, любой составляющей допинг -контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг - контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в Приложении № 3 к Программе.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «водное поло».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

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

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 6.

Таблица 6

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и

оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО.

- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Таблица 7

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение

	года
Применение медико-биологических средств	В течение года
Применение педагогических средств	В течение года
Применение психологических средств	В течение года
Применение гигиенических средств	В течение года

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Ш. Система контроля

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

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «водное поло»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «водное поло» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «водное поло»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «водное поло» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 8, 9:

Таблица 8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4

1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,6	9,9
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание на 25 м	-	без учета времени		без учета времени	

Таблица 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной классификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «водное поло»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Челночный бег 2x15 м с высокого старта	с	не более	
			7,2	7,3

3.2.	Плавание вольным стилем на 100 м (для полевых игроков)	мин, с	не более	
			1.40	1.50
3.3.	Плавание вольным стилем на 100 м (для вратаря)	мин, с	не более	
			2.05	2.15
3.4.	Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			4	3
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

4.1.1. Описание учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки

Группы этапа начальной подготовки комплектуются из детей 8 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 3 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы.

Теоретические занятия. Теоретический материал изучается во время бесед в начале и в конце тренировочного занятия, специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, наглядных пособий, а также путем самостоятельного чтения специальной литературы (по заданию тренера). На занятиях по теоретической подготовке в доступной форме (с учетом возраста и подготовленности ватерполистов) должны быть рассмотрены следующие вопросы: Физическая культура и спорт в России, краткие сведения о строении и функциях организма человека, гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена, основы техники спортивного плавания и водного поло, основы тактики игры в водное поло, основы методики обучения и тренировки, правила поведения в бассейне и на спортивных площадках.

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

1. Техника плавания.

1.1 Плавание стилем кроль.

Стиль плавания на животе, в котором левая и правая часть тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, во время чего ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются и опускаются. Лицо пловца находится в воде, и лишь периодически во время гребка голова поворачивается, чтобы сделать вдох. Кроль считается наиболее быстрым способом плавания.

1.2 Плавание стилем брасс.

Стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды.

1.3 Плавание на спине.

Стиль плавания, который визуально похож на кроль (руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие/опускание), но имеет следующие отличия: человек плавает на спине, а не на животе, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле. Третий по скорости плавания стиль. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Еще одна особенность стиля — это то, что старт совершается из воды, а не с тумбочки, как во всех остальных стилях.

1.4 Плавание стилем баттерфляй.

Один из наиболее технически сложных и утомительных стилей плавания. Это стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела одновременно совершают симметричные движения: руки совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, ноги и таз совершают волнообразные движения.

Первый год обучения.

Год условно можно разбить на 2 полугодия.

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу этапа занимающиеся должны проплыть кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение способа дельфин. В этот период тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывається кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствованию в ней. Занятия планируются так, что 60-

70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

Обучение желательно проводить в мелком бассейне. Если в бассейне нет «лягушатника» и обучение начинается на глубокой воде, то темп освоения упражнений значительно снижается, особенно для детей 8 лет.

Необходимо отметить, что с такой программой справляются дети, приступившие к занятиям плаванием в 8 лет. При начале занятий в 8 лет многие дети не готовы физически к правильному выполнению упражнений для способа дельфин, особенно, если нет возможности для организации полноценных занятий по ОФП и СФП на суше. В этом случае сроки обучения увеличиваются, и после изучения кроля на груди и на спине можно переходить к изучению брасса, а затем - дельфина.

Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. Дети, хорошо освоившие технику, имеющие хорошее продвижение от каждого гребка, умеющие лежать на воде и скользить по воде, желающие продолжать занятия, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года обучения.

Второй и третий годы обучения.

Занятия на 2-м и 3-м годах обучения в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодю, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание тренировочных занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м.

Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

После третьего года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения плавания и правилами игры водное поло, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплывать всеми способами 50 м со старта в полной координации движений и 400 м любым способом.

Тренировочное занятие № 1.

Задачи:

- 1) организация занимающихся;

2) ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше;

3) ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде, всплывания).

Подготовительная часть (на суше)

Теория: беседа о цели обучения плаванию, организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне.

Построение, расчет по порядку, объяснение задач тренировочного занятия (проводится и на всех последующих занятиях).

Общая физическая подготовка:

- 1) передвижение шагом и бегом;
- 2) ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук;
- 3) общеразвивающие упражнения (проводится и на всех последующих занятиях).

Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой:

- 1) упражнение «поплавок», «звездочка», «медуза»;
- 2) сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать дыхание на 3-4 с. и сделать глубокий вдох через рот;
- 3) то же, но сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении под воду).

Основная часть (в воде).

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары.

Упражнения для освоения с водой:

- передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»);
- ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей);
- ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками;
- стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания;
- набрать в ладони воду и «умыть» лицо;
- стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза;
- погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов;
- подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна;
- передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду;
- погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»);

- присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка;

- то же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук;

- «Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).

Заключительная часть:

Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата» и др.).

Построение, подведение итогов занятия.

Тренировочное занятие № 2.

Задачи:

1) разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания);

2) ознакомление со скольжениями.

Подготовительная часть (на суше):

- имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с (как во время скольжения в воде).

Основная часть (в воде):

1) вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками;

2) упражнения для освоения с водой:

- упражнения 1-4, 7-10, 12-13 занятия № 1;

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

- упражнение «Звездочка» на груди;

- то же, но свести и развести насколько раз руки и ноги;

- упражнение «Звездочка» на спине;

- то же, но свести и развести насколько раз руки и ноги;

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

- попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках);

- скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках;

- соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть:

- подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду и подныривать под предметы («Поезд в тоннель», «Утки-нырки», «Пятнашки с поплавком» и др.).

Тренировочное занятие № 3.

Задачи:

1) разучивание скольжений (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями.

Подготовительная часть (на суше):

Имитационные упражнения:

- имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным исходным положением рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке);

- имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

Основная часть (в воде):

- вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

- упражнение 9 занятия № 2;

- скольжение на груди, обе руки у бедер;

- скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра);

- скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, про скользить дальше; 2) то же, но гребок выполнить другой рукой; 3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно; 4) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, про скользить дальше;

- ознакомление со скольжением на спине (руки у бедер);

- соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика).

Заключительная часть:

- подвижные игры в воде, связанные с умением скользить («Кто дальше про скользит», «Стрела», «Ромашка» и др.).

Тренировочное занятие № 4.

Задачи:

1) изучение дыхания (вдох-выдох в воду);

2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела;

3) разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

Подготовительная часть (на суше):

- имитационные упражнения: выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

Основная часть (в воде):

- разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

- опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай);

- сделать вдох, затем, опустив губы в воду, выдох;

- то же, опустив лицо в воду, а затем - погрузившись с головой;

- сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду;

- здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду;

- упражнения 9 занятия № 2 и упражнения 2-4 занятия № 3;

- скольжения с элементарными гребковыми движениями:

1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, про скользить дальше;

2) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, про скользить;

3) в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, про скользить;

- скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела:

1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину; про скользить дальше в положении на спине;

2) то же, но во время скольжения на спине.

Заключительная часть:

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд», «Фонтанчики»).

Тренировочное занятие № 5.

Задачи:

1) ознакомление с движениями ногами кролем на груди и на спине;

2) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении;

3) совершенствование умения дыхания.

Подготовительная часть (на суше):

Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде):

Разминка в воде с использованием скольжения на груди, на спине, на боку, скольжения с вращениями - все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями.

Упражнения:

- сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду, движения ногами кролем;
- лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем;
- то же на задержке дыхания;
- скольжения на груди с разными положениями рук (обе впереди, одна впереди, другая у бедра) с быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле, на задержке дыхания;
- то же с плавательной доской в вытянутых руках;
- кратковременные скольжения на спине с доской, прижатой к животу (либо руки вдоль туловища) с несколькими быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле;
- упражнения 1-4 занятия № 3 и упражнения 7-8 занятия № 4.

Заключительная часть:

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду и скольжения с простейшими гребковыми движениями («Ваньки-встаньки», «Качели», «Кто победит?», «Торпеды», «Кто выиграл старт?»).

Техника водного поло.

Отработка бросков с воды в движении.

Игроки выстраиваются двумя колоннами. Нападающий, опекаемый защитником (или без опеки), делает рывок к воротам по диагонали, получает мяч от центрального нападающего, ведет мяч, бьет по воротам (или без ведения мяча пробивает с воздуха), подбирает мяч и возвращает его, затем плывет в конец другой колонны. Затем рывок к воротам делает игрок из другой колонны и т. д. Все игроки, пробившие по воротам, сами подбирают мячи и обеспечивают ими центрального нападающего.

Необходимо следить за слитным, один за другим, без остановок движением нападающих, за тем, чтобы спурты к воротам они делали через минимальные промежутки времени.

Защитники и нападающие меняются местами по команде тренера. Тренер также определяет фору (преимущество), которую дает защитник нападающему в каждой конкретно паре «нападающий-защитник». Кроме того, тренер может определять конкретный способ произведения броска («тычок, крюком») либо эти броски производятся произвольно по выбору нападающих.

Отработка бросков из-под защитника.

Игроки выстраиваются около стенки в группах по четыре. Один из четверки становится у стенки и выполняет роль вратаря, второй становится защитником, третий – нападающим, а четвертый набрасывает мяч на воду нападающему. Нападающий пробивает из-под защитника, стараясь попасть в область рук вратаря. Защитник играет пассивно или с небольшой помехой, давая нападающему правильно выполнить бросок. Вариант броска - по заданию тренера, правой или левой рукой:

- а) со спины;
- б) задний;

в) крюком.

После серии в 5-10 бросков игроки меняются местами, н-р: нападающий с защитником, «вратарь» с пасующим и т.д. После хорошего усвоения техники выполнения бросков из-под игрока можно переходить к выполнению упражнения с активной опекой с произвольным выбором варианта броска. Особенно важно здесь следить за правильной техникой бросков, за их максимальной амплитудой.

Отработка техники ватерпольного плавания.

Группа игроков плавает в «куче» на ограниченном участке поля. Это упражнение развивает умение плавать с поднятой головой. Игроки выполняют повороты, не касаясь бортика, а для расхождения при встрече друг с другом выполняют перекладки или перекаты.

Отработка техники владения мячом в движении.

Игроки в группах плавают определенное тренером время (10-20 мин.) и передают мяч друг другу. Возможны два варианта упражнения:

- в бассейне (или на поле) плавают одновременно 3-4 группы по 3-4 человека в каждой. У каждой группы есть свой мяч;
- в бассейне (или на поле) плавают одна группа с любым количеством игроков с несколькими мячами.

Игроки получают мяч на воздух и точно передают его друг другу. Все действия производятся в движении. Чтобы не сталкиваться между собой, игроки изменяют направление плавания, применяют перекладку и перекаты.

Отработка техники владения мячом на месте.

Расстояние между пасующими игроками 5-6 м., и оно не увеличивается. Игрок, находящийся в центре, старается перехватить мяч или коснуться его, в этом случае он идет на место пасующего, а ошибившийся игрок переходит в центр. Игроки передают мяч друг другу без задержки. Центральный игрок не приближается ни к одному из пасующих.

Обучение технике ловли мяча, замаха и броска.

Тренер, находясь на бортике бассейна, бросает мяч начинающему спортсмену, находящемуся в воде, тот возвращает мяч обратно и т.д. За счет того, что тренеру на суше будет легче ловить и возвращать неуверенные передачи новичка, чем если двое новичков, все время ошибаясь, будут бросать мяч друг другу, время первоначального обучения ловле мяча и паса значительно сокращается. При этом тренеру хорошо видны дефекты в технике ловли, замаха и броска, и он может тут же их исправлять.

Тренеру нужно следить, чтобы мяч при пасае спортсмена не вращался в обратную («на себя») сторону. Это вращение обычно происходит из-за того, что спортсмен не «заканчивает» бросок кистью, т.е. его пальцы плохо участвуют в завершении броска. Чтобы акцентировать внимание спортсмена на правильном выполнении броска, тренер может даже требовать от него, чтобы спортсмен посылал мяч с некоторым вращением мяча вперед, т.к. это возможно только при хорошем толчке («посыле») мяча пальцами, что легко увидеть по вращению мяча вперед.

Повышение физической подготовки.

1. Интенсивная тренировка проводится отрезками по времени по 15 минут, что соответствует примерно одному периоду продолжительности игры.

2. Плавательная часть разминки в тренировке в виде розыгрыша 6-го лишнего с хода в двое ворот.

3. Шестерка сильных игроков постоянно атакует в одни ворота против сменяющих друг друга нескольких шестерок более слабых игроков.

4. Игрок средней зоны во время тренировки бросков по воротам на предельной скорости подбирает мячи за всеми игроками и максимально быстро и точно пасует следующим по очереди атакующим партнерам.

5. Команда из 5 сильных игроков играет обычную тренировочную игру против шестерки более слабых игроков.

6. Буксировка игроком одного или двух партнеров. Игроки держат друг друга за ногу.

7. Игроки преодолевают определенное расстояние (20-100м.) поперек бассейна, перепрыгивая друг через друга. Упражнение выполняется в парах или группах по 3-4 человека. Игрок, через которого перебирается партнер, старается удержаться на поверхности воды.

Отработка элементов нападения и обороны при розыгрыше 6-го лишнего.

Двое защитников, и вратарь обороняются против шестерых нападающих, находящихся на местах, как при розыгрыше 6-го лишнего, и недвигающихся со своих мест. Пасы и броски производятся в касание (одним движением). Защитники отрабатывают постановку блока.

Смена защитников и нападающих может осуществляться по времени или после совершенной нападающими ошибки (не забитого гола, двойного замаха, неточного паса – степень ошибки определяет тренер).

Тренеру необходимо следить, чтобы защитники не становились в ворота, а играли на 2-х метровой линии и, перемещаясь, отражали летящие мячи. Нападающие первой линии не должны находиться в двухметровой зоне, а вторая линия должна быть не ближе 6-ти метров от ворот, как в игре.

Розыгрыш мяча идет в максимальном темпе.

Отработка техники перемещения в воде и владения мячом.

На ограниченном участке поля игрок контролирует мяч в окружении нескольких партнеров, которые пытаются его отобрать без нарушения правил. Игрок, отобравший мяч продолжает его контролировать. Удобнее всего выполнять это упражнение более квалифицированным игроком против менее подготовленных партнеров из младшей группы. В упражнении используются все возможные технические приемы: укрывание мяча корпусом, прокидка, перекладка и т.д.

Отработка техники передач мяча на месте.

Несколько групп игроков работают над пасом на ближней дистанции. Тренер ставит условие: «Задание: 100 пасов, не уронив мяча на воду». В каждой группе назначается счетчик пасов. Если мяч падает на воду, а число пасов не

достигает 100, то упражнение начинается сначала – и так до тех пор, пока группа не преодолеет рубеж в 100 пасов. Разумеется, заданное число пасов – по усмотрению тренера.

Отработка выхода 2x1 с догоняющим защитником.

Упражнение выполняется четверками, каждая по два нападающих и два защитника. Защитник играет между нападающими и второй защитник - отстает на дистанцию в 1-2 корпуса (в зависимости от квалификации спортсменов).

Два нападающих и, один из них с мячом, стартуют к воротам. Расположенный между нападающими защитник должен своими перемещениями заставить нападающих несколько раз передать мяч друг другу, что будет несколько замедлять их продвижение. Отстающий защитник будет изо всех сил догонять последнего по сложившейся ситуации из нападающих. Мяч нападающие передают друг другу в движении только на руку. Упражнение завершается броском одного из нападающих.

Тренер должен следить, чтобы нападающие и не расходились шире 6-8 метров.

Выработка выдержки и выполнения установки.

Команда белых атакует на одни ворота до трех потерь мяча, после чего мяч переходит к команде синих и т.д. В упражнении могут участвовать и третья команда (без шапочек).

Данное упражнение тренирует у спортсменов бережное отношение к мячу. Тренер может невыполнение установки игры в защите (н-р: плотной игры) приравнять к грубой ошибке, т.е. удалить игрока, неплотно играющего против своего подопечного, в результате чего нападающие имеют возможность забить очередной гол, реализовав 6-го лишнего. При нарушении установки нападающими тренер может засчитать им это за ошибку, сократив тем самым возможность атаковать.

Отработка бросков после длинных передач.

Пары игроков, находящихся в 10-12 м. друг от друга, совершают броски по воротам после нескольких передач. Пас должен быть сильным, мяч должен лететь по прямой траектории. Игроки не делают лишних замахов.

После броска выполнявшие упражнение игроки уступают место следующей паре, а сами подбирают мяч и становятся в конец очереди.

Данное упражнение содействует повышению эффективности розыгрыша 6-го лишнего и розыгрыша зонной и комбинированной обороны.

Игра.

Один игрок каждой команды выступает в роли голкипера.

Голкипер (вратарь) — единственный игрок команды, который может трогать мяч обеими руками. Голкипер в отличие от других игроков должен всегда оставаться на своей половине поля.

Игроки могут пасовать мяч своим партнёрам по команде или плыть, толкая мяч перед собой. Не разрешается атаковать игрока, не владеющего мячом. Также правилами запрещается держать мяч под водой в момент, когда игрок обороны атакует игрока с мячом. Запрещено топить, тащить и держать

игрока, не владеющего мячом — это считается грубой ошибкой. Совершая грубую ошибку, игрок удаляется из воды на 20 сек. или до конца времени атаки противника. По истечении штрафного времени игрок может вернуться в игру. Не грубая ошибка наказывается свободным броском, то есть броском, который может быть направлен непосредственно в ворота противника, если нарушение произошло за 5-метровой игровой линией, или разыгран путем пере паса. Пятиметровые штрафные броски или свободные броски из-за пятиметровой линии должны производиться незамедлительно без продержек. Игрок, имеющий «3 удаления», удаляется до конца игры с правом замены и садится на скамейку запасных с развязанной шапкой. По усмотрению судей возможно обоюдное удаление игроков. Пас, отдаваемый партнёрам, обычно отдается по воздуху — мяч не касается воды. Иногда пас передается с отскоком от воды специально игроку, находящемуся ближе всего к воротам, чтобы тот мог выпрыгнуть из воды и забросить гол. Водное поло требует от игроков прекрасной физической подготовки и высокой координации.

Основы знаний игры водное поло.

Команда и запасные игроки.

Команда состоит из 11 игроков, из которых одновременно в игре участвуют 7 человек. Игроки могут заменяться в случае травм или во время остановки игры («четверть» - паузы, взятия ворот).

Время игры.

Игра состоит из 4 партий по 5 мин. чистого времени с 3-мя перерывами по 2 мин. Игра продолжается приблизительно 40 мин., если учитывать все паузы, связанные с тем, что игра прерывалась (при забивании гола, допущении ошибок, аутах и угловых мячах). Перед началом игры или при возобновлении игры после перерывов игроки выстраиваются на линии ворот на расстоянии минимум 2 м друг от друга и от стоек ворот.

Судьи у ворот поднимают красный флажок, сигнализируя главному судье о правильном построении игроков. Главный судья свистком начинает игру и бросает мяч в середину поля или извлекает мяч из специальной «корзинки». После гола игра возобновляется вбрасыванием на средней линии поля, причем игроки каждой команды находятся при этом на своей половине поля.

Гол засчитывается, если мяч полностью пересек линию ворот между стойками. Гол можно забивать любой частью тела, если после начала или возобновления игры его коснулись, ладонью минимум два игрока. Гол от свободных бросков, угловых или спорных мячей засчитывается только в том случае, если второй полевым игроком намеренно коснулся мяча.

Правила игры вратаря.

Правила игры вратаря имеют отличительные особенности. Вратарь имеет право ударять по мячу кулаком или брать мяч одновременно двумя руками. Вратарю, однако, не разрешается переплывать среднюю линию и дотрагиваться до мяча за ее пределами. Вратарь не имеет права

отбрасывать мяч за среднюю линию. После положения «вне игры» вратарь выполняет бросок от ворот между стойками ворот.

Угловой удар. Если игрок выбил мяч за собственную линию ворот (не забив в ворота) в «аут» или мяч попал туда после того, как до него последним коснулся игрок защищающейся команды, судья назначает угловой удар, который выполняется игроком команды противника. Угловой мяч пробивается с отметки двухметровой линии. При этом ни один из ватерполистов, за исключением вратаря, не имеет права находиться в пределах двухметровой линии.

Спорный мяч. Если игроки обеих команд допустили ошибки, и судья не может установить, кто первый нарушил правила, то (как и при остановке игры в результате травм или несчастных случаев) он назначает спорный мяч, т.е. бросает мяч по возможности точно туда, где была допущена ошибка. При этом игроки обеих команд находятся на равном расстоянии от мяча. Спортсмены имеют право дотронуться до мяча после того, как он коснулся поверхности воды.

Нарушения правил, которые штрафуются судьей, *разделяют на простые и грубые.*

Простые ошибки. За простые ошибки назначается свободный бросок. Он выполняется любым игроком команды противника с того места, где была допущена ошибка. Судья сигнализирует свистком или цветом флажка (синим или белым), какой команде назначается свободный бросок.

Простыми ошибками считаются следующие:

- если в начале или при возобновлении игры спортсмен начинает действовать до свистка судьи;
- если игрок помогает в ходе игры другому игроку или сам держится за какой-либо неподвижный предмет (стойку ворот, ограничительные канаты, бортик бассейна) или пытается оттолкнуться от него (за исключением отталкивания от стенки бассейна в начале или при возобновлении игры);
- намеревается вступить в игру стоя или передвигаясь шагом (например, в бассейнах с недостаточной глубиной воды);
- пытается провести или удержать мяч под водой в момент, когда его атакует, т.е. пытается отобрать мяч, противник;
- ударяет по мячу кулаком (это разрешается только вратарю);
- намеренно брызгает противнику в лицо водой;
- при спорных мячах дотрагивается до мяча до того, как он коснулся воды;
- отталкивается от дна бассейна, чтобы завладеть мячом или атаковать соперника;
- препятствует действиям игрока, не владеющего мячом (наплывает на плечи, спину или ноги), отталкивает его или отталкивается от него;
- касается мяча одновременно 2 руками (это не считается ошибкой для вратаря);
- заплывает в пределы 2-метровой площадки без мяча или задерживается там, т. е. оказывается позади мяча;

- намеренно затягивает время игры: к примеру, команда владеет мячом дольше, чем 35 сек, не осуществляя броска в ворота;
- выполняет штрафной бросок не в соответствии с правилами.

Грубые ошибки наказываются штрафным броском или удалением игрока. За отдельные грубые ошибки назначается штрафной бросок с 4-метровой линии в пределах 4-метровой площадки. При этом игрок, допустивший ошибку, не удаляется. За все остальные ошибки игроки удаляются на время до 1 мин. чистого игрового времени.

В случае если команде, к которой относится удаленный игрок, забивают гол, ему разрешается вернуться на поле до истечения отведенного срока. При грубых нарушениях правил игрок может быть удален на все время игры. Игрок, выполняющий штрафной бросок, выбирает себе любое место на 4-метровой линии.

Все остальные игроки покидают пределы 4-метровой линии и находятся на расстоянии минимум 1 м от осуществляющего штрафной бросок игрока. Вратарь остается на линии ворот. Штрафной бросок выполняется сразу же по свистку судьи. Если мяч после броска отскочит от стойки ворот или от вратаря обратно на игровое поле, игра немедленно возобновляется.

Грубыми ошибками считаются также следующие:

- если игрок пинает или наносит удары сопернику или пытается сделать это;
- блокирует, топит или тянет назад соперника, не владеющего мячом;
- держит или отводит в сторону стойку ворот, чтобы помешать осуществлению гола;
- не выполняет распоряжений судьи или неоднократно пропускает простые ошибки, следующие друг за другом;
- препятствует выполнению свободного, штрафного или углового бросков;
- отбивает брошенный по воротам мяч обеими руками (за исключением вратаря).

4.1.2. Описание учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Теоретическая подготовка. Теоретический материал изучается во время бесед в начале и в конце тренировочного занятия, специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, наглядных пособий, а также путем самостоятельного чтения специальной литературы (по заданию тренера). На занятиях по теоретической подготовке в доступной форме должны быть рассмотрены следующие вопросы:

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

1) Учебно-тренировочный этап 1-2 год обучения.

Общая и специальная физическая подготовка.

Физическая подготовка - это часть подготовки, направленная на развитие физических качеств и повышение общего уровня функциональных возможностей организма. Она необходима любому спортсмену. Под хорошей физической подготовкой принято понимать высокий уровень всестороннего развития физических качеств и высокая степень функциональной подготовки всех органов и систем. Физическая подготовка включает в себя общую (ОФП) и специальную (СФП) подготовку.

ОФП обеспечивает общее физическое развитие, расширяет базу для спортивной специализации, повышает функциональные возможности организма. Средствами являются физические упражнения, оказывающее общее воздействие на организм. Подбор средств ОФП, их место в тренировке различны (учитывается спортивная классификация спортсмена, период тренировки).

СФП направлена на развитие физических качеств применительно к специфике избранного вида спорта. Воспитание таких специфических способностей и составляет содержание СФП. Средствами СФП в основном являются: соревновательные упражнения или их элементы. В подготовке ватерполистов используются комплексы упражнений ОФП и СФП, их характер и дозировка определяется в зависимости от состава тренировочных групп, от

уровня физического развития и подготовленности занимающихся, периода тренировочного процесса и конкретных задач тренировки. Ниже приводятся примеры рекомендуемых упражнений для подготовки спортсменов:

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (стойка ноги врозь, наклон вперед прогнувшись и т.д.) сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения прямыми и согнутыми руками, одновременно, поочередно и переменным, напряженно и расслабленно, в разных направлениях и плоскостях; поднятие и опускание плечевого пояса, круговые движения плечевым поясом; те же движения, но выполняемые пружинисто, с постепенно увеличивающейся амплитудой и скоростью; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, у стены, на гимнастической скамейке, на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади на скамейке; подтягивание в висе лежа - хватом сверху и снизу - на низкой перекладине, параллельных брусьях; сгибание и разгибание, отведение и приведение рук, поднятие и опускание плечевого пояса, преодолевая сопротивление партнера; подтягивание на высокой перекладине; лазание по канату с помощью рук.

Упражнения для туловища и шеи: стоя или сидя с различным исходным положением рук - наклоны головы вперед, назад, повороты в сторону, круговые движения головой; наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем и тазом; те же движения в сочетании с разнообразными движениями руками; пружинистые покачивания туловищем вниз, стоя в наклоне прогнувшись, с опорой на стенку или плечи партнера; из положения лежа на спине переход в сед с различными исходными положениями рук, с дополнительными наклонами вперед; из того же положения и опускание их в сторону или за голову, касаясь носками пола или выполняя движения в форме кругов и «восьмерок» из положения, лежа на животе поднятие и опускание туловища с различными положениями рук, не отрывая ног от пола. То же, но в сочетании с поворотами туловища влево и вправо, или с маховыми движениями прямых рук вверх; поднятие прямых ног вверх, прогибаясь, но не отрывая туловища от пола; поднятие плавными, рывковыми движениями вверх прямых рук и ног одновременно.

Упражнения для ног: обычные и пружинистые приседания на двух и на одной ноге с различными исходными положениями рук и ног (на носке, на полной ступне, ноги шире плеч, одна нога впереди, другая сзади); передвижение в положении приседа (различные варианты). Махи одной ногой вперед, назад; в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой; то же в сочетании с маховыми движениями прямых рук. Выпады одной ногой вперед или в сторону, другая прямая; то же в сочетании с последующими пружинистыми покачиваниями или приседаниями на одной ноге.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой). Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения, лежа прогнувшись: перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке;

кувырок вперед с шага. Мост из положения лежа на спине. Полу-шпагат. Стойка на лопатках.

Упражнения с отягощениями и сопротивлениями: используются набивные мячи (вес 1,2 и 3 кг) и гантели (вес от 0,5 до 2 кг). Стоя, сидя на полу, на скамейке, стоя в наклоне вперед прогнувшись, лежа на животе - движения с мячом или гантелями в руках. Поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, через стороны вверх, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук. Рывковые движения, тяга отягощения к груди, подбородку, подмышкам, лопаткам; жим вверх или под углом в 45 град.; поднимания, попеременные и встречные, круговые или маховые движения прямых рук (только с гантелями), выполняемые с постепенно увеличивающейся до отказа амплитудой; наклоны, повороты, круговые движения туловища с отягощением за головой или в руках, вытянутых вверх, вперед, в стороны; маховые движения или выпады ногой вперед, в стороны с одновременным подниманием отягощения вперед, в стороны, назад; приседания, прыжки и подскоки с отягощением.

Примечание: величину применяемых отягощений рекомендуется определять по максимально возможному числу повторений в одном подходе: предельные и около предельные отягощения - 1 - 5 повторений, большие от 6 до 20, средние - от 21 до 40, малые - более 40. Для данных групп рекомендуется использовать малые и средние отягощения.

Упражнения на расслабление. Встряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса. Расслабленные маховые и вращательные движения руками. Наклон вперед прогнувшись - приподнимание и опускание плечевого пояса, расслабляя мышцы свободным покачиванием и потряхиванием рук. То же исходное положение - махи расслабленными руками за счет поворотов туловища в стороны; стоя руки вверх - одновременно с выходом наклониться вперед, «бросить» расслабленные руки вниз и встряхнуть их; стоя на одной ноге - маховые движения. Потряхивание стопы, голени, бедра расслабленной свободной ногой; лежа на спине, ноги вверх, руки под поясницу - встряхивание расслабленными ногами; сидя на полу, ноги согнуты в коленях - энергичное потряхивание руками расслабленных мышц бедра, голени.

Подвижные и спортивные игры. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, с различными видами бега, прыжков и метаний типа: «Бой петухов», «Тяни вокруг», «Лапта», «Ловцы», «Восьмёрки», «Нейтральный», «Перестрелка», эстафета со скакалкой, эстафета с мячом и т.п., игра в ручной мяч, мини-футбол, мини-баскетбол, мини-волейбол.

Специальные упражнения.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах. Обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами и бросании мяча, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, локтевых, лучезапястных, голеностопных и тазобедренных суставах. Волнообразные движения, повороты

туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса, движения вперед и назад, вверх и вниз. Упражнения на выносливость (упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики, выполняемые поточным методом или в форме круговой тренировки и т.д.), соответствующие по характеру и продолжительности основным тренировочным средствам в воде.

Имитационные упражнения: для освоения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, на боку, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; прыжки вверх и вперед - вверх из исходного положения «старт пловца»; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и спине.

Броски и ловля баскетбольного, гандбольного или набивного мяча весом 1 и 2 кг двумя и одной рукой: в шеренге, колонне, по кругу. Метание теннисного мяча в цель и на дальность. Упражнения с сопротивлением партнера, с резиновыми амортизаторами, приспособлениями блочной конструкции, имитирующие технически верные рабочие движения ватерполиста в воде, с оптимальными усилиями.

Плавательная подготовка.

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений шести ударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него). Плавание кролем с задержкой дыхания и лицом, опущенным в воду (выполняется на отрезках 12-15 м). Плавание кролем с «двухсторонним» дыханием (вдох на каждый третий или пятый гребок). Для совершенствования в шести ударном варианте кроля дополнительно выполняются следующие упражнения:

Плавание с помощью быстрых движений одними ногами и различным исходным положением рук: движений ногами и одной рукой кролем, другая рука у бедра - вдох в сторону прижатой к бедру руки. То же, но голова для вдоха поворачивается в сторону руки, выполняющей гребок (акцент –на своевременном начале и окончании вдоха). То же, но с двухсторонним дыханием через 3 или 5 гребков. Плавание кролем на груди с «подменой»: три гребка левой рукой. Правая вдоль туловища. В момент начала третьего гребка левой, правая рука подхватывает движение и в свою очередь выполняет три гребка, левая после ее движений под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д.

Количество гребков, осуществляемых то левой, то правой рукой уменьшается до двух. То же, но правая рука вытянута вперед: смена положений рук происходит в момент окончания третьего (второго) гребка левой рукой. Плавание кролем на «сцепление»: в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Ноги выполняют непрерывные и ритмичные движения кролем, затем руки одновременно выполняют: одна - захват воды и гребок до бедра, другая - выход из воды и движение по воздуху (под эту руки

выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д. Вдох выполняется под каждую руку, то в левую, то в правую сторону.

Для освоения и совершенствования двух ударного кроля дополнительно выполняются следующие упражнения: Плавание с помощью движений ногами дельфином. Плавание с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону гребка. То же, но правая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки. Темповое плавание двух ударным кролем с высоко поднятой головой - подбородок на поверхности воды, ватерполист видит и контролирует крутой вход руки в воду с высоким положением локтя и активное начало гребка (упражнение выполняется на коротких отрезках). Плавание с полной координацией движений ватерпольным кролем. Выполнение вышеперечисленных упражнений с соблюдением техники плавания ватерпольным (игровым) кролем.

Кроль на спине. Плавание шести ударным кролем на спине с полной координацией движений. Плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками. Плавание с помощью ног и одной руки (с «подменой» и «обгоном»). Плавание на сцепление. Плавание на спине с вдохом под левую или правую руку. Плавание с помощью ног на спине, обе руки вытянуты вверх, кисть одной положена на ладонь другой. Плавание на спине с помощью ног баттерфляем и одновременных гребков руками. Плавание с помощью ног брассом и одновременных и попеременных гребков руками. Плавание на спине с помощью ног кролем и одновременных движений руками. Выполнение вышеперечисленных упражнений с соблюдением особенностей техники плавания ватерполистов на спине.

Брасс. Плавание брассом с полной координацией движений. Плавание с помощью движений одних рук, одних ног (руки вытянуты вперед или у бедер). Плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами (ноги начинают подтягиваться после того, как руки, выполнив гребок, выведены вперед). Плавание с вдохом во время рабочей части гребка руками и с вдохом во время окончания гребка руками и начала их выведения вперед. Плавание темповым вариантом брасса с укороченной амплитудой движений руками и ногами.

На боку. Плавание на боку (левом, правом) с полной координацией движений. Плавание с помощью одних ног с различным положением рук (обе вытянуты вперед или у бедер, или одна вперед, другая у бедра). Плавание с помощью ног и попеременных гребков руками. Треджен - сочетание движений ногами способом плавания на боку и руками кролем. Плавание способом треджен с полной координацией движений. Выполнение упражнений, характерных для совершенствования техники плавания на боку, для ног (обратить особое внимание на смыкающие движения ногами «ножницы»), а также характерных для совершенствования техники плавания на груди - для рук.

Баттерфляй (дельфин). Плавание дельфином с полной координацией

движений (с различным согласованием движений рук и ног). Плавание с помощью рук дельфином и ног кролем. Плавание с помощью ног дельфином и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра, вдох в сторону гребковой руки. Плавание с помощью ног дельфином и рук кролем. Плавание с помощью ног дельфином на груди, на спине, на боку (обе руки у бедра или верхняя у бедра, нижняя -вытянута вверх). Плавание дельфином с задержкой дыханием и непрерывными движениями рук, ног, туловища.

Старты и повороты. Освоение современных вариантов старта с тумбочки и из воды. Старты выполняются под мысленную команду или сигнал тренера. Старт скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10-15М со старта под команду. Выполнение поворотов на время, выполнение поворота со скольжением на дальность. Проплывание на время контрольного отрезка 0-15м (подход к стенке, поворот и выход после поворота).

Прикладное плавание. Транспортировка партнера (одним - одного, двумя - одного) на расстояние не менее 25м. основные способы погружения в воду, подпрыгивания и всплывания на поверхность.

Прыжки в воду. Соскок вниз с одного и трех метров. Спад в воду с трамплина высотой 1м из положения стоя прогнувшись.

Подвижные игры в воде. Подвижные игры и эстафеты с использованием элементов спортивного и прикладного плавания, с преодолением препятствий на воде: «Пятнашки», эстафеты без мяча, эстафеты с мячом, эстафеты с подныриванием, «Баскетбол на воде», «Волейбол на воде» и другие игры с мячом на воде.

Обучение технике, тактике и тренировка в водном поло.

Техническая подготовка.

Основные задачи: овладеть основами современной техники специальных приемов

игрового плавания, владения мячом, в том числе техники бросания мяча и приемов защиты с учетом индивидуальных особенностей учеников. Добиться точности, естественности, легкости и рациональности специфических упражнений. Совершенствование в специальных приемах игрового плавания. Плавание на месте. Прием отрабатывается при различных положениях туловища ватерполиста: горизонтальном, наклонном и вертикальном. Он может выполняться с поднятой одной или двумя руками. Приподнимание. Плавание на месте с помощью поддерживающих движений кистями, обеспечивающих более высокий выход туловища из воды

«Ходьба» в воде.

Плавание с помощью движений ног с доской.

1) То же, но без доски с вытянутыми вперед руками и с постепенным увеличением темпа движений.

2) То же в наклонном положении.

3) «Ходьба» с поднятыми вверх руками или заложенными за голову. Выпрыгивание.

4) Гребковые движения руками сверху вниз при сомкнутых ногах.

- 5) Выпрыгивание без выноса рук.
- 6) Выпрыгивание с выносом одной и двух рук. Старт.
- 7) Старт с начальными гребковыми движениями правой, затем левой рукой и одновременно двумя руками с последующим скольжением. Старт в сочетании со спуртом.

Остановка.

1. Стоя на дне, сменить гребковые движения рук кролем на опорные и тормозные.
2. То же в движении.
3. Перевести тело из горизонтального положения в вертикальное (на месте). Резко подтянуть ноги, отталкиваясь от воды руками и откидывая назад голову.
4. То же в плавании кролем.

Отвал.

1. Упражнения, используемые при отработке остановки.
2. Стоя на месте, отклонить туловище назад и лечь на воду на спину. Это движение туловища закончить сильным гребком ногами, направленным назад и немного вверх.
3. То же, но отклонить туловище влево или вправо при соответствующем направлении гребка ногами.

Повороты.

1. Исходное положение тела, близкое к вертикальному. Повороты на месте в разные стороны.
2. Исходное положение тела, близкое к горизонтальному. Повороты на месте в разные стороны.
3. То же в движении.
4. Повороты на месте и в движении с последующим выполнением старта.

Совершенствование в способах передвижения в воде (основные упражнения по плаванию для тренировочного этапа первого года обучения).

1. Плавание в свободном темпе с увеличением дистанций:
 - комплексно - до 400м (смена способов через 25 или 50м);
 - кролем на груди, на спине, брассом - до 800м;
 - баттерфляем - до 200м.
2. Плавание 200 - 800м с помощью рук, ног и с полной координацией движений в равномерном умеренном темпе.
3. Плавание в переменном темпе дистанций типа 3 x (150+50м), 150м в свободном темпе + 50м в быстром.
4. Повторное плавание всеми способами на технику с полной координацией движений и по элементам типа:
 - 5 - 6 x 100м или 3 - 4 x 200м в умеренном темпе;
 - 8 - 10 x 25м или 6 - 8 x 50м в быстром темпе (интервалы отдыха

оптимальные для относительного восстановления работоспособности).

5. Выполнение упражнений в умеренном темпе и заданном временном режиме с акцентом на технику:

- 6 - 12 х. 25м кролем в режиме 45 сек (время, планируемое на проплывание отрезка и отдыха),

на спине - в режиме 50 сек, брассом и баттерфляем - в режиме 60 сек;

- 6 - 10 х. 50м - в режиме 1.30;

- 5 - 6 х. 100м - в режиме 3.00 - 3.30;

- 3 - 4 х. 200м - в режиме 5 - 6 мин.

6. Интервальная тренировка с умеренной интенсивностью и акцентом на технику:

- 8 - 12 х. 25м (отдых 30 – 45сек);

- 8 - 10 х. 50м (отдых 45сек);

- 5 - 6 х. 100м (отдых 1 – 2мин);

- 3 - 4 х. 200м (отдых 2.00 - 2.30 мин).

7. То же, но с повышением темпа до быстрого.

8. Плавание 8 - 10 х. 50м или 6 - 8 х. 50м с увеличением темпа до предельного на последних 10 -15м.

9. Однократное проплывание в тренировке со старта дистанций 200 – 300м - в большом темпе, 100м и 200м - в около предельном.

10. Участие в соревнованиях по плаванию (6 - 8 раз в году).

Совершенствование в способах передвижения в воде (основные упражнения по плаванию для тренировочного этапа второго года обучения).

1. Повторное плавание с умеренной интенсивностью 2 - 4 х. 200м баттерфляем, 3 -4х400 мостальными способами, отдых между повторениями от 3 до 1 мин.

2. Плавание в свободном и умеренном темпе:

- баттерфляем - до 300 - 500м;

- комплексно - до 800м (смена способов через 25, 50 или 100м);

- на спине, брассом, на боку, тредженом - до 1000м;

- кролем на груди - до 1500м.

3. Плавание в переменном темпе дистанции типа:

- 4х (25м в около предельном темпе + 75м в свободном); - 3х (250м в умеренном темпе + 50м в большом).

4. Интервальное плавание с большой интенсивностью:

- 10 - 16х50м (отдых 35 сек);

- 6 - 8х100м (отдых 35 – 70 сек);

- 4 - 6х200м (отдых 70 – 105 сек).

5. Интервальное плавание с большой интенсивностью:

- 8 - 12х25м (отдых 15 - 20 сек);

- 10х50м (отдых 45 - 70 сек);

- 3 - 5х100м (отдых 70сек);

- 3 - 4x200м (отдых 105 – 140сек).

6. То же, но с около предельной интенсивностью, оптимальными для отдыха интервалами и акцентом внимания на технику плавания.

7. Плавание со старта 10 - 12x12,5м; 8 - 10x25м или 6 - 8x50м с увеличением скорости от повторения к повторению таким образом, чтобы последние 2 - 3 отрезка преодолевались в предельном темпе.

8. То же с поворота.

9. Плавание раз в две недели: в одной тренировке со старта 2x400м или 3x200м в большом темпе; или 200м в большом + 200м в около предельном; или 2x (100м в около предельном + 50м в предельном); или 4x50м в предельном (отдых между повторениями достаточный для относительного восстановления работоспособности).

10. Участие в соревнованиях по плаванию (8 - 10 раз в году).

Ступенчатая система подбора упражнений по начальному обучению приемам техники владения мячом

Ступень обучения	Условия выполнения упражнений начального обучения
1	Упражнения, выполняемые без мяча (имитация) на суше без
2	Упражнения, выполняемые без мяча (имитация) на суше с элементами
3	Упражнения, выполняемые на суше, стоя на месте
4	Упражнения, выполняемые на суше с элементами движения
5	Упражнения, выполняемые в воде с опорой (мелкое место) без мяча (имитация) на месте
6	Упражнения, выполняемые в воде с опорой (мелкое место) без мяча (имитация) с элементами движения
7	Упражнения, выполняемые в воде с опорой (мелкое место) с мячом на
8	Упражнения, выполняемые в воде с опорой (мелкое место) с мячом с элементами движения
9	Упражнения, выполняемые в воде, без мяча, на месте
10	Упражнения, выполняемые в воде без мяча с элементами передвижений
11	Упражнения, выполняемые в воде с мячом на месте
12	Упражнения, выполняемые в воде с элементами передвижений

Исходя из представленной схемы, каждой ступени соответствует определенные условия выполнения обучающих упражнений, при этом ступени располагаются по принципу приближения к модели изучаемого действия. Там условия выполнения обучающих упражнений, соответствующие двенадцатой ступени, наиболее приближены к структуре изучаемого действия. Подобный подход к определению средств (упражнений) обучения позволяет тренеру

творчески подбирать необходимые упражнения, учитывая многие факторы такие как: сложность конкретного приема, уровень подготовленности ученика и т.п. С другой стороны, определение степени сложности того или иного приема (определенные экспериментальным путем) и соответствующей ему начальной ступени, в процессе обучения может позволить выявлять уровень готовности к обучению занимающегося и наиболее оптимальный путь построения процесса начального обучения конкретным приемам техники владения мячом.

Комплексы упражнений для обучения технике начальных приемов владения мячом.

Комплекс упражнений для обучения технике поднимания мяча.

На суше:

- 1) выполнить подброс мяча перед собой правой рукой, подхватить мяч левой рукой снизу;
- 2) выполнить подброс мяча перед собой левой рукой, подхватить мяч правой рукой снизу;
- 3) в положении сидя, выполнить поднимание катящегося навстречу мяча над хватом кисти с замахом и имитацией броска;
- 4) в положении сидя, выполнить поднимание катящегося навстречу мяча над хватом с поворотом кисти, с замахом и броском партнеру;
- 5) в положении сидя, выполнить поднимание катящегося навстречу мяча над хватом кисти;
- 6) в положении сидя, выполнить поднимание катящегося навстречу мяча над хватом кисти с имитацией замаха для броска;
- 7) в положении стоя на коленях, выполнить поднимание катящегося мяча над хватом кисти с имитацией замаха для броска;
- 8) в положении стоя на коленях, выполнить поднимание катящегося навстречу мяча над хватом кисти с замахом и имитацией броска;
- 9) в положении стоя на коленях, выполнить поднимание катящегося навстречу мяча над хватом с поворотом кисти, с замахом и броском партнеру;
- 10) в положении сидя, выполнить поднимание катящегося навстречу мяча захватом кисть-предплечье;
- 11) в положении сидя, выполнить поднимание катящегося навстречу мяча захватом кисть-предплечье с имитацией замаха для броска;
- 12) в положении сидя, выполнить поднимание катящегося навстречу мяча захватом кисть-предплечье, с замахом и имитацией броска;
- 13) в положении сидя, выполнить поднимание катящегося навстречу мяча захватом кисть-предплечье, с замахом и броском партнеру;
- 14) в положении стоя на коленях, выполнить поднимание катящегося навстречу мяча захватом кисть-предплечье с имитацией замаха для броска;
- 15) в положении стоя на коленях, выполнить поднимание катящегося навстречу мяча захватом кисть-предплечье с замахом и имитацией броска;
- 16) в положении стоя на коленях, выполнить поднимание катящегося

мяча захватом кисть-предплечье, с замахом и броском партнеру.

В воде (на мелком месте):

1) стоя на дне бассейна, выполнить поднимание мяча, лежащего впереди, с воды подхватом и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска;

2) стоя на дне бассейна, выполнить поднимание мяча, лежащего сбоку, с воды подхватом и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска;

3) стоя на дне бассейна, выполнить поднимание мяча, лежащего сзади, с воды подхватом и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска;

4) после подплывания к мячу, с опорой на дно, выполнить поднимание мяча, лежащего впереди, с воды подхватом и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска;

5) после подплывания к мячу, с опорой на дно, выполнить поднимание мяча, лежащего сбоку, с воды подхватом и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска;

6) после подплывания к мячу, с опорой на дно, выполнить поднимание мяча, лежащего сзади, с воды подхватом и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска;

7) после ведения мяча, с опорой на дно, выполнить поднимание мяча, лежащего впереди, с воды подхватом и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска;

8) после ведения мяча, с опорой на дно, выполнить поднимание мяча, лежащего сбоку, с воды подхватом и приведение в положение замаха как при выполнении основного броска;

9) после ведения мяча, с опорой на дно, выполнить поднимание мяча, лежащего сзади, с воды подхватом и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска;

10) выполнить поднимание мяча, лежащего впереди, с воды подхватом и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска - в прыжке после отталкивания от дна;

11) выполнить поднимание мяча, лежащего сбоку, с воды подхватом и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска - в прыжке после отталкивания от дна;

12) выполнить поднимание мяча, лежащего сзади, с воды подхватом и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска - в прыжке после отталкивания от дна;

13) выполнить поднимание мяча, лежащего впереди, с воды подхватом и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска, с элементами движения по дну;

14) выполнить поднимание мяча, лежащего сбоку, с воды подхватом и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска, с элементами движения по дну;

15) выполнить поднимание мяча, лежащего сзади, с воды подхватом и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска, с элементами движения по дну.

В воде:

1) выполнение поднимания мяча с воды подхватом при плавании на месте и приведение его в положение замаха, как при выполнении основного броска (поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади);

2) лежа на воде, положить руку с широко разведенными пальцами на мяч, повернуть кисть почти на 180° и поднять над водой;

3) лежа на воде, положить правую руку с широко разведенными пальцами на мяч, повернуть кисть почти на 180° и поднять над водой. Левая рука выполняет гребковые движения;

4) лежа на воде, ладонь с разведенными пальцами наложить на мяч сверху. Погружая его наполовину в воду, прекратить нажим, используя выталкивающую силу. Кисть разогнуть, а руку, сгибая в локтевом суставе не отрывать от мяча, поднять его над водой.

Комплекс упражнений для обучения техники выполнения остановки летящего мяча.

На суше:

1) стоя на месте в положении полу приседа, выполнить прыжок вверх с выносом правой руки; кистью правой руки выполнить имитирующее движение, необходимое при остановке летящего мяча (выполнить то же упражнение, сменив руку);

2) стоя на месте в положении полу приседа, выполнить прыжок вверх с выносом правой руки;

кистью и предплечьем правой руки выполнить имитирующее движение, необходимое при остановке летящего мяча (то же, сменив руку);

3) в движении по залу и остановками на месте, по звуковому или зрительному сигналу тренера, выполнить: прыжок с места вперед, с имитацией движения кистью правой руки, необходимое при остановке летящего навстречу мяча (то же, сменив руку); в движении по залу и остановками на месте, по звуковому или зрительному сигналу тренера, выполнить прыжок с места вверх, с имитацией движения кистью и предплечьем правой руки, необходимое при остановке летящего навстречу мяча (то же, сменив руку);

4) стоя на месте, лицом друг к другу в паре с партнером, в прыжке - после отталкивания от пола выполнить остановку мяча, летящего навстречу «гасящим» движением кисти правой руки, после передачи партнера (то же, сменив руку);

5) стоя на месте, лицом друг к другу в паре с партнером; в прыжке - после отталкивания от пола, выполнить остановку мяча, летящего навстречу, «гасящим» движением кисти и предплечья правой руки, после передачи партнера (то же, сменив руку);

б) стоя на месте, на расстоянии 2 метра от стены; выполнить удар мяча об стену; при отскоке - остановить мяч, накрыв сверху ладонью правой руки (то

же, сменив руку);

7) стоя на месте, лицом друг к другу в паре с партнером; выполнить остановку мяча, летящего прямо, на среднем уровне, с небольшой скоростью, ладонью правой руки, после передачи партнера (тоже, сменив руку);

8) стоя на месте, в паре с партнером; выполнить остановку высоко летящего мяча ладонью правой руки, после передачи партнера (то же, сменив руку);

9) стоя на месте, в паре с партнером; выполнить остановку мяча, летящего в стороне, на среднем уровне с большой скоростью, ладонью или предплечьем правой руки, после передачи партнера (то же, сменив руку);

10) стоя на месте, в паре с партнером; выполнить остановку мяча, летящего высоко в стороне с большой скоростью, ладонью или пальца ми правой руки, после передачи партнера (то же, сменив руку);

11) стоя на месте, выполнить остановку мяча, летящего навстречу, «гасящим» движением кисти, после передачи партнера, с последующим ведением мяча по залу;

12) на расстоянии 4 метра друг от друга, передвигаться по залу параллельно в паре с партнером, выполняя удары по мячу, накрывая мяч сверху ладонью правой руки с передачей партнеру после отскока от пола.

В воде:

1) стоя на мелком месте, оттолкнуться от дна ногами, приподняться, осуществляя левой рукой поддерживающие гребковые движения, правую руку вынести вверх и выполнить имитирующее движение кистью правой руки, необходимое для остановки летящего мяча (выполнить то же упражнение, сменив руку);

2) стоя на мелком месте, оттолкнуться от дна ногами, приподняться, осуществляя левой рукой поддерживающие гребковые движения, правую руку вынести вверх и выполнить имитирующее движение кистью и предплечьем правой руки, необходимое для остановки летящего мяча (выполнить то же упражнение, сменив руки);

3) на мелком месте, с элементами движения по дну, выполнить отталкивание и имитацию движения кистью правой руки, необходимое для остановки летящего мяча (выполнить то же упражнение, сменив руку);

4) на мелком месте, с элементами движения по дну, выполнить отталкивание и имитацию движения кистью и предплечьем правой руки, необходимое для остановки летящего мяча (выполнить то же упражнение, сменив руку);

5) стоя на мелком месте, в прыжке - после отталкивания от дна, выполнить остановку мяча, летящего навстречу, «гасящим» движением кисти правой руки, на воду перед собой (выполнить то же упражнение, сменив руку);

б) стоя на мелком месте, в прыжке - после отталкивания от дна, выполнить остановку мяча, летящего навстречу, «гасящим движением кисти и предплечья правой руки на воду перед собой (выполнить то же упражнение, сменив руку);

7) стоя на мелком месте, лицом друг к другу в паре с партнером; один занимающийся выполняет поднимание мяча с воды и передачу партнеру, другой - остановку летящего навстречу мяча ладонью правой руки, на воду перед собой и наоборот (то же, левой рукой): 8) стоя на мелком месте, в паре с партнером, выполнить остановку мяча, летящего прямо, на среднем уровне, с небольшой скоростью ладонью правой руки, после приема-передачи партнера (то же, левой рукой);

9) стоя на мелком месте, в паре с партнером, выполнить остановку высоко летящего мяча с предварительным приподниманием или выпрыгиванием из воды - после приема-передачи партнера (то же, левой рукой);

10) стоя на мелком месте, в паре с партнером, выполнить остановку мяча, летящего в стороне, на среднем уровне с большой скоростью, ладонью или предплечьем правой руки, после приема-передачи партнера (то же, левой рукой);

11) стоя на мелком месте, в паре с партнером, выполнить остановку мяча, летящего высоко в стороне с большой скоростью, ладонью или пальцами правой руки, после приема-передачи партнера (то же, левой рукой);

12) стоя на мелком месте, выполнить остановку мяча после передачи партнера, с последующим подъемом его с воды любым способом (подхватом, захватом, над хватом);

13) стоя на мелком месте, выполнить остановку мяча после передачи партнера, с последующим стартом в воде и ведением мяча;

14) плавая ватерпольным кролем, выполнить отталкивание от дна ногами, выпрыгнуть или приподняться из воды и осуществить остановку летящего навстречу мяча кистью правой руки, на воду перед собой, после передачи партнера (то же, левой рукой);

15) плавая ватерпольным кролем, выполнить приподнимание или выпрыгивание из воды (без отталкивания от дна) и осуществить остановку летящего навстречу мяча кистью правой руки, на воду вправо от себя, после передачи партнера (то же, левой рукой - влево от себя);

16) выполняя «ходьбу» в вертикальном положении, после передачи мяча партнером, выполнить остановку летящего мяча, с последующим подъемом его с воды;

17) выполняя «ходьбу» в вертикальном положении, после передачи мяча партнером, выполнить остановку летящего мяча, с последующим стартом в воде и ведением мяча;

18) выполняя «ходьбу» в вертикальном положении, без опоры на дно, выполнить остановку воображаемого мяча, кистью правой руки (то же, левой рукой);

19) плавая ватерпольным кролем, остановиться в воде на месте, без опоры на дно, приподняться и выполнить остановку воображаемого мяча кистью правой руки (то же, левой рукой);

20) выполняя «ходьбу» в воде в вертикальном положении, выполнить остановку летящего мяча, после передачи партнера, с последующим ведением

мяча и броском по воротам.

Комплекс упражнений для обучения техники выполнения ведения мяча.

На суше:

1) стоя на месте, выполнять движения правой и левой рукой попеременно вперед, имитируя движения руками, необходимые при плавании кролем на груди;

2) стоя на месте, выполнять вращательные движения правой и левой рукой попеременно назад, имитируя движения руками, необходимые при плавании кролем на спине;

3) стоя на месте, наклон вперед, левая рука прямая, вытянута вперед; работая правой рукой с высоко поднятым локтем во время проноса, имитировать гребковые движения, как при плавании ватерпольным кролем (то же, работая левой рукой);

4) стоя на месте, наклон вперед, работая правой и левой рукой с высоко поднятым локтем во время проноса, имитировать гребковые движения, как при плавании кролем;

5) стоя на месте, наклон вперед, имитировать гребковые движения руками, необходимые при плавании кролем, выполняя вдох на каждый гребок правой руки (то же, выполняя вдох на каждый гребок левой руки);

6) стоя на месте, наклон вперед, имитировать гребковые движения руками, необходимые при плавании кролем, с задержкой дыхания. Выполнять вдох на третий гребок, поочередно правой и левой руки;

7) в движении по залу, наклон вперед, имитировать движения руками, как при плавании кролем (на один шаг правой ноги - гребок левой руки; на один шаг левой ноги - гребок правой руки);

8) в движении по залу, наклон вперед, имитировать гребковые движения руками, необходимые

при плавании кролем, выполняя вдох на каждый гребок правой руки (то же, выполняя вдох на каждый гребок левой руки);

9) в движении по залу, наклон вперед, имитировать гребковые движения руками, необходимые при плавании кролем, с задержкой дыхания. Выполнять вдох на третий гребок, поочередно правой и левой руки.

В воде:

1) стоя на мелком месте, с опорой на дно, наклон вперед так, чтобы плечи касались поверхности воды, левая рука прямая", вытянута вперед; работая правой рукой с высоко поднятым локтем во время проноса, имитировать гребковые движения, как при плавании ватерпольным кролем (то же, работая левой рукой);

2) стоя на мелком месте, с опорой на дно, наклон вперед, имитировать гребковые движения руками, как при плавании ватерпольным кролем;

3) стоя на мелком месте, с опорой на дно, наклон вперед, имитировать гребковые движения руками, как при плавании ватерпольным кролем, выполняя вдох на каждый гребок правой руки (то же, выполняя вдох на каждый гребок левой руки);

4) стоя на мелком месте, с опорой на дно, наклон вперед, имитировать гребковые движения руками, как при плавании кролем, с задержкой дыхания. Выполнять вдох на третий гребок, поочередно правой и левой руки;

5) стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить имитацию гребковых движений руками, необходимых при плавании ватерпольным кролем, с элементами движения по дну;

6) лежа на воде в горизонтальном положении, с доской между ног, правая рука прямая вытянута вперед; работая левой рукой с высоко поднятым локтем во время проноса, имитировать гребковые движения, необходимые при плавании кролем (то же, работая правой рукой);

7) лежа на воде в горизонтальном положении, с доской между ног, выполнить имитацию гребковых движений руками, необходимых при плавании кролем; дыхание на каждый гребок правой руки (то же, с дыханием на каждый гребок левой руки);

8) лежа на воде в горизонтальном положении, с доской между ног, выполнить имитацию коротких гребковых движений руками, необходимые при плавании кролем; голова и плечевой пояс приподняты над водой;

9) лежа на воде, с опорой на дно, выполнить имитацию гребковых движений руками, необходимых при плавании ватерпольным кролем; дыхание произвольное;

10) лежа на воде, с опорой на дно, выполнить имитацию гребковых движений руками, продвигаясь с помощью работы ног кролем; дыхание произвольное;

11) лежа на воде, с опорой на дно, выполнить имитацию коротких гребковых движений руками, продвигаясь с помощью работы ног кролем; голова и плечевой пояс приподняты над водой;

12) стоя на мелком месте, с опорой на дно, наклон вперед, выполнить ведение мяча с элементами движения по дну бассейна;

13) лежа на воде, в горизонтальном положении выполнить ведение мяча в медленном темпе;

14) выполнить ведение мяча, применяя правостороннее и левостороннее дыхание;

15) выполнить ведение мяча в медленном, а затем в быстром темпе с двухсторонним дыханием, уделяя внимание правильной технике движения и положению мяча;

16) выполнить в воде старт для начала выполнения ведения мяча;

17) выполнить остановку летящего мяча на воду с последующим стартом и ведением мяча;

18) выполнить ведение мяча с поворотом на ходу в разных направлениях;

19) выполнить ведение мяча с остановками по зрительному или звуковому сигналу тренера;

20) выполнить ведение двух мячей с перекидыванием одного мяча через другой;

21) выполнить ведение мяча с последующим резким поворотом туловища и

переносом мяча на 60, 90, 180°;

22) выполнить ведение мяча с последующим отвалом на спину и в сторону (на бок);

23) выполнить ведение мяча по прямой на малой, средней и большой скоростях;

24) выполнить ведение мяча в группах из 3-5 человек, по прямой, с передачей партнеру толчком мяча на воду;

25) выполнить ведение мяча по прямой, в группах из 3-5 человек, с передачей мяча партнеру на руку;

26) выполнить ведение мяча по прямой с передачей партнеру, добиваясь точности передачи;

27) выполнить ведение мяча по кругу, в группе из 3-5 человек, стоящих на равном расстоянии друг от друга и передачей мяча любым способом (толчком мяча с подбрасыванием, толчком мяча с поворотом кисти, основным или боковым броском);

28) выполнить ведение мяча с сопротивлением, со стороны условного противника справа, слева, сзади;

29) выполнить ведение мяча с броском по воротам с хода или с передачей мяча свободному игроку при тренировке в одни ворота;

30) выполнить различные комбинации ведения и передач мяча к воротам противника, на расстоянии 10-20 метров;

31) выполнить ведение мяча на время, на расстояние 25 метров;

32) выполнить последовательное ведение двух мячей с поочередным перекидыванием их вперед на расстояние 3-4 метра, добиваясь при этом быстроты и прямолинейности продвижения вперед.

Комплекс упражнений для обучения техники ловли мяча.

На суше:

1) стоя на месте, выполнять удары баскетбольного мяча об пол, за счет движений кистью правой руки;

2) стоя на месте, выполнять удары баскетбольного мяча об пол, за счет движений кистью левой руки;

3) стоя на месте, выполнять удары баскетбольного мяча об пол за счет движений кистью и предплечья правой руки (выполнить то же, кистью и предплечьем левой руки);

4) стоя на месте, выполнять удары баскетбольного мяча об пол, маховым движением правой руки;

5) стоя на месте, выполнять удары баскетбольного мяча об пол маховым движением левой руки;

6) стоя около стены на расстоянии 1 метра, выполнять удары по стене мячом за счет движений кистью правой руки;

7) стоя около стены на расстоянии 1 метра, выполнять удары по стене мячом за счет движений кистью левой руки;

8) стоя около стены на расстоянии 2 метра, выполнять удары по стене мячом за счет движений кистью и предплечьем правой руки (тоже левой)

рукой);

9) стоя около стены на расстоянии 3 метра, выполнить удары по стене мячом маховым движением правой руки с разворотом плеча;

10) стоя около стены на расстоянии 3 метра, выполнить удары по стене мячом маховым движением левой руки с разворотом плеча;

11) стоя на месте, выполнять баскетбольное ведение мяча вокруг своей оси, не отрывая ног от пола;

12) стоя на месте, выполнять удары двумя баскетбольными мячами об пол за счет движений попеременно правой и левой рукой;

13) стоя на месте, выполнять удары двумя баскетбольными мячами об пол за счет движений одновременно правой и левой рукой;

14) стоя на месте, выполнять жонглирование двумя мячами;

15) в движении по залу, выполнить баскетбольное ведение мяча правой рукой;

16) в движении по залу, выполнять баскетбольное ведение мяча левой рукой;

17) в движении по залу, выполнить баскетбольное ведение мяча, попеременно правой и левой рукой;

18) в движении по залу, выполнить баскетбольное ведение двух мячей, попеременно правой и левой рукой;

19) в движении по залу, выполнить баскетбольное ведение двух мячей, одновременно правой и левой рукой;

20) выполнить ведение двух баскетбольных мячей попеременно правой и левой рукой с движением по залу и передачей мячей партнеру после отскока от пола;

21) выполнить ведение двух баскетбольных мячей одновременно правой и левой рукой с движением по залу и передачей мячей партнеру после отскока от пола;

22) с движением по залу, выполнить жонглирование двумя мячами;

23) выполнить жонглирование двумя мячами в движении по залу и с передачей мячей при отскоке от пола партнеру после подбрасывания;

24) стоя на расстоянии 1 метра, лицом друг к другу, выполнить прием-передачу мяча правой рукой;

25) стоя на расстоянии 1 метра, лицом друг к другу, выполнить прием-передачу мяча левой рукой;

26) стоя на расстоянии 2 метра, лицом друг к другу, выполнить прием-передачу мяча правой рукой;

27) стоя на расстоянии 2 метра, лицом друг к другу, выполнить прием-передачу мяча левой рукой;

28) стоя на расстоянии 2 метра, в паре с партнером, выполнить прием-передачу двух мячей попеременно с правой руки одного занимающегося на левую руку другого занимающегося и наоборот;

29) стоя на расстоянии 2 метра, в паре с партнером, выполнить прием-передачу двух мячей одновременно правой и левой рукой;

- 30) выполнить жонглирование двумя мячами в положении сидя;
- 31) сидя на расстоянии 2 метра лицом друг к другу, выполнить прием-передачу мяча правой рукой;
- 32) сидя на расстоянии 2 метра лицом друг к другу, выполнить прием-передачу мяча левой рукой, сидя на расстоянии 2 метра, в паре с партнером, выполнить прием-передачу двух мячей попеременно правой и левой рукой;
- 33) сидя на расстоянии 2 метра, в паре с партнером, выполнить прием-передачу двух мячей попеременно правой и левой рукой стоя на расстоянии 4 метра друг от друга, выполнить прием-передачу двумя мячами правой рукой; один занимающийся выполняет прямую передачу, в это время другой выполняет передачу по навесной траектории; упражнение выполняется в группах по 4-6 человек с количеством мячей соответствующим количеству 3;
- 34) сидя на расстоянии 2 метра, в паре с партнером, выполнить прием-передачу двух мячей одновременно правой и левой рукой;
- 35) стоя на расстоянии 4 метра друг от друга, выполнить прием-передачу мяча правой рукой с разворотом плеча и замахом перед броском;
- 36) стоя на расстоянии 4 метра друг от друга, выполнить прием-передачу мяча левой рукой с разворотом плечевого пояса и замахом перед броском;
- 37) выполнение приема передачи мяча по кругу;
- 38) упражнение выполняется в группах по 4-6 человек с количеством мячей соответствующим количеству занимающихся, выполнение приема-передачи мяча по кругу со сменой направления по звуковому или зрительному сигналу тренера;
- 39) стоя на равном расстоянии друг от друга в группе из 5 человек, выполняется прием-передача мяча через одного занимающегося;
- 40) стоя на равном расстоянии друг от друга в группе из 5 человек, выполняется прием-передача одним мячом по кругу в правую сторону, а другим мячом через одного занимающегося;
- 41) стоя на равном расстоянии друг от друга в группе из 5-7 человек, выполняется прием-передача одним мячом по кругу в левую сторону правой рукой, а другим - через одного занимающегося;
- 42) стоя на расстоянии 8 метров друг от друга в группе из 4 человек, выполняется прием-передача мяча;
- 43) упражнение выполняется в группе из 4 человек двумя мячами или из 5 человек тремя мячами: прием-передача мяча через одного занимающегося, в задачу которого входит поочередно принять мяч от партнеров, владеющих мячом, и передавать его партнеру, находящемуся в данный момент без мяча (но не тому, от кого была принята последняя передача);
- 44) выполнить прием-передачу мяча друг другу в паре с партнером, начиная с расстояния 3 метра, с постепенным расхождением друг от друга и обратным схождением до исходного расстояния;
- 45) ловля мяча после передачи партнера или броска по нарисованным на стене ватерпольным воротам;
- 46) ловля мяча после броска по цели с близкого расстояния (от 3 до 5

метров);

47) ловля мяча после броска по цели со средних и дальних расстояний (от 10 до 15 метров);

48) ловля мяча после броска по цели с расстояния 3 метра на силу;

49) ловля мяча после броска по цели с расстояния от 3 до 5 метров на точность попадания;

50) ловля мяча после броска по цели, с наибольшим количеством ударов за определенный промежуток времени, установленный тренером;

51) соревнования между парами в быстроте приема-передачи мяча друг другу; выигрывают занимающиеся, чья пара, не уронив мяча на пол, выполнит наибольшее количество передач в единицу времени;

52) упражнение выполняется в группе, стоящей по кругу; выполнение передачи одним мячом в правую сторону, а другим - в левую, одновременно;

53) упражнение выполняется в группе, стоящей по кругу; выполнение передачи двумя мячами, в правую сторону правой рукой и выполнение передачи двумя мячами в левую сторону левой рукой;

54) упражнение выполняется в группе, стоящей по кругу; выполнение передачи двумя мячами в левую сторону правой рукой и выполнение передачи двумя мячами в правую сторону левой рукой;

55) упражнение выполняется в группе, стоящей по кругу; прием-передача мячей, передаваемых по кругу, занимающийся, стоящий в центре упражнения выполняется в группе, стоящей по кругу; прием-передача мячей, передаваемых по кругу, занимающийся, стоящий в центре круга, осуществляет попеременно прием-передачу с каждым занимающимся, стоящим в кругу.

В воде:

1) стоя на дне бассейна, с руками, вытянутыми вперед на уровне плечевого пояса, выполнять подбрасывание мяча правой рукой и ловлю его левой рукой;

2) стоя на дне бассейна, с руками, вытянутыми вперед на уровне плечевого пояса, выполнять подбрасывание мяча левой рукой и ловлю его правой;

3) стоя на дне бассейна, подкидывание мяча вверх, и ловля его, поочередно правой и левой рукой;

4) стоя на дне бассейна, перебрасывать мяч с правой руки на левую и наоборот;

5) стоя на дне бассейна, выполнить имитирующее движение с мячом кистью, необходимое для ловли и передачи мяча;

6) стоя на дне бассейна, выполнить имитирующее движение рукой, необходимое для ловли и передачи мяча;

7) стоя на дне бассейна, выполнить имитирующее движение с мячом всей рукой, с замахом и разворотом плечевого пояса, необходимое для ловли и передачи мяча;

8) стоя на дне бассейна, в паре с партнером лицом друг к другу, на расстоянии 2 метра, выполнять передачу и ловлю мяча правой рукой;

- 9) стоя на дне бассейна, в паре с партнером, на расстоянии 2 метра лицом друг к другу, выполнять передачу и ловлю мяча левой рукой;
- 10) стоя на дне бассейна, выполнять ловлю и передачу мяча по кругу;
- 11) стоя на дне бассейна, осуществить ловлю мяча, летящего прямо на низком расстоянии, после передачи партнера;
- 12) стоя на дне бассейна осуществить ловлю мяча, летящего прямо на среднем и высоком расстоянии, после передачи партнера; стоя на дне бассейна, осуществить ловлю мяча, летящего со стороны (сбоку), после передачи партнера;
- 13) стоя на дне бассейна, осуществить ловлю мяча, летящего с раз личной скоростью, после передачи партнера;
- 14) стоя на дне бассейна, осуществить ловлю мяча, с сопротивлением противника;
- 15) стоя на дне бассейна, выполнить передачу мяча после ловли с поворотом туловища вокруг продольной оси на 180° ;
- 16) плавая на месте в вертикальном положении, с руками, вытянутыми вперед и согнутыми в локтевом суставе, выполнить подбрасывание мяча правой рукой и ловлю его левой;
- 17) плавая на месте в вертикальном положении, с руками, вытянутыми впереди и согнутыми в локтевом суставе, выполнить подбрасывание мяча левой рукой и ловлю его правой;
- 18) после движения, с опорой на дно, выполнить ловлю и передачу мяча партнеру правой рукой;
- 19) после движения, с опорой на дно, выполнить ловлю и передачу мяча партнеру левой рукой;
- 20) выполнить передачу и ловлю мяча правой рукой, с элементами движения по дну;
- 21) выполнить передачу и ловлю мяча левой рукой, с элементами движения по дну;
- 22) в прыжке, после отталкивания от дна, выполнить ловлю и передачу мяча партнеру;
- 23) после ведения мяча, с опорой на дно, выполнить остановку, поднять мяч с воды и осуществить передачу;
- 24) плавая на месте без опоры на дно в вертикальном положении, выполнять подбрасывание мяча правой рукой и ловлю его левой и наоборот;
- 25) плавая на месте без опоры на дно, выполнить ловлю и передачу мяча партнеру, поочередно правой и левой рукой;
- 26) выполнить баскетбольное ведение двух мячей попеременно правой и левой рукой с движением по залу и передачей мячей партнеру после отскока от пола;
- 27) стоя на месте, выполнить жонглирование двумя мячами;
- 28) с движением по залу, выполнить жонглирование двумя мячами;
- 29) выполнить жонглирование двумя мячами в движении по залу и с передачей мячей партнеру после подбрасывания;

30) стоя на расстоянии 2 метра лицом друг к другу, выполнить прием-передачу мяча партнеру правой рукой;

31) стоя на расстоянии 1 метра лицом друг к другу, выполнить прием-передачу мяча партнеру левой рукой;

32) стоя на расстоянии 2 метра лицом друг к другу» выполнить прием-передачу двух мячей одновременно правой и левой руками;

33) стоя на расстоянии 2 метра лицом друг к другу, выполнить прием-передачу двух мячей попеременно с правой руки одного занимающегося на левую руку другого и, наоборот, с левой руки одного занимающегося на правую руку другого;

34) выполнить жонглирование двумя мячами в положении сидя;

35) сидя на расстоянии 2 метра лицом друг к другу, выполнить прием-передачу мяча партнеру правой рукой;

36) сидя на расстоянии 2 метра лицом друг к другу, выполнить прием-передачу мяча левой рукой;

37) сидя на расстоянии 2 метра лицом друг к другу, выполнить прием-передачу двух мячей попеременно правой и левой рукой;

38) сидя на расстоянии 2 метра лицом друг к другу, выполнить прием-передачу двух мячей одновременно правой и левой рукой;

39) стоя на расстоянии 4 метра друг от друга, выполнить прием-передачу двумя мячами правой рукой; один занимающийся выполняет прямую передачу, в это время другой выполняет передачу по навесной траектории;

40) упражнение выполняется в группах по 3-5 человек с количеством мячей соответствующим количеству занимающихся, выполнение приема-передачи мяча по кругу;

41) упражнение в группах по 3-5 человек с количеством мячей, соответствующим количеству занимающихся, выполняется прием-передача в различных направлениях;

42) упражнение в группе из 5 человек с количеством мячей, соответствующим количеству занимающихся, выполняется прием-передача на различные расстояния с различным расположением занимающихся;

43) стоя на равном расстоянии друг от друга в группе из 4 человек, выполняется прием-передача мяча в правую сторону по кругу;

44) стоя на равном расстоянии друг от друга в группе из 4 человек, выполняется прием-передача мяча в левую сторону по кругу;

45) стоя на равном расстоянии друг от друга в группе из 5 человек, выполняется прием-передача мяча через одного занимающегося;

46) стоя на равном расстоянии друг от друга в группе из 4-6 человек, выполняется прием-передача на длинный пас;

47) стоя на равном расстоянии друг от друга в группе из 4 человек, выполняется одновременная передача 4 мячей в правую сторону, со сменой направления передачи через определенное их количество или по звуковому (зрительному) сигналу;

48) стоя на определенном расстоянии друг от друга в группе из 4-6

человек, выполняется одновременная передача 4-6 мячей в левую сторону, со сменой направления передачи по зрительному или звуковому сигналу;

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

50) перебрасывание мяча основным броском друг другу правой рукой в положении сидя и полулежа;

51) перебрасывание мяча основным броском друг другу левой рукой в положении сидя и полулежа;

52) выполнить прием-передачу мяча друг другу в паре с партнером, начиная с расстояния 3 метра, с постепенным расхождением друг от друга до 25 метров; броски мяча по цели с близкого расстояния (от 3 до 5 метров);

53) броски мяча по цели со средних и дальних расстояний (от 10 до 15 метров);

54) броски мяча по цели с расстояния 3 метра на силу;

55) броски мяча по цели с расстояния от 3 до 5 метров на точность попадания;

56) броски мяча по цели с наибольшим количеством ударов за определенный промежуток времени;

57) удары мячом по нарисованным на стене воротам, добиваясь вначале точных, а затем точных и сильных попаданий; верхняя штанга ворот рисуется на стене на высоте 2,3 метра для бросков из положения стоя, а для бросков из положения сидя на высоте 1,5 метра;

58) соревнования в быстроте приема-передачи мяча друг другу (выигрывает та пара, тройка или четверка, которая, не уронив мяча на пол, выполнит большее число передач в минуту); упражнение выполняется в группе, стоящей по кругу: прием-передача мячей, передаваемых по кругу, занимающийся, стоящий в центре круга, осуществляет попеременно прием-передачу с каждым занимающимся, стоящим в кругу;

59) упражнение выполняется занимающимися, расположенными в двух шеренгах лицом друг к другу, прием-передача нескольких мячей (количество мячей устанавливается тренером и может варьировать по ходу выполнения упражнения) в заданной последовательности между занимающимися, стоящими напротив друг друга по диагонали, стоящий крайним в одной из шеренг выполняет длинную передачу партнеру, стоящему в конце противоположной шеренги. Упражнение выполняется со сменой мест через определенное количество передач (количество занимающихся и количество мячей устанавливается тренером);

60) выполняется то же упражнение с элементами движения или со сменой мест, занимающихся после выполнения очередной передачи;

61) упражнение выполняется в группе, стоящей по кругу; выполнение передачи одним мячом в правую сторону, другим - в левую одновременно;

62) упражнение выполняется в группе, стоящей по кругу; выполнение передачи двумя мячами в правую сторону правой рукой, выполнение передачи двумя мячами в левую сторону левой рукой;

63) упражнение выполняется в группе из 5 человек, стоящей по кругу; выполнение передачи мяча в правую сторону левой рукой, в левую сторону правой рукой (одновременно).

В воде:

1) стоя на дне бассейна, имитировать выполнение основного броска после поднимания мяча с воды подхватом и приведения в положение замаха;

2) стоя на дне бассейна, имитировать выполнение основного броска после поднимания мяча с воды захватом кисти и предплечья и приведения в положение замаха;

3) стоя на дне бассейна, имитировать выполнение основного броска после поднимания мяча с воды над хватом с поворотом кисти и приведения в положение замаха;

4) выполнить имитирующее движение с мячом кистью, необходимое для выполнения основного броска, стоя на дне бассейна;

5) выполнить имитирующее движение с мячом кистью и предплечьем, необходимое для выполнения основного броска, стоя на дне бассейна;

6) выполнить имитирующее движение с мячом всей рукой, необходимое для выполнения основного броска, стоя на дне бассейна;

7) выполнить упражнение с мячом уменьшенных размеров (теннисного, гандбольного) имитирующее технику движений при выполнении основного броска;

8) выполнить упражнение с ватерпольным мячом, имитирующее технику движений при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна;

9) после подплывания к мячу, с опорой на дно, поднять мяч с воды подхватом, привести в положение замаха, выполнить имитационные движения, необходимые для выполнения основного броска;

10) после подплывания к мячу, с опорой на дно, поднять мяч с воды захватом кисти и предплечья, привести в положение замаха, выполнить имитационные движения, необходимые для выполнения основного броска;

11) после подплывания к мячу, с опорой на дно, поднять мяч с воды над хватом с поворотом кисти, привести в положение замаха, выполнить имитационные движения, необходимые для выполнения основного броска;

12) после ведения мяча, с опорой на дно, поднять мяч с воды подхватом, привести в положение замаха, выполнить основной бросок;

13) после ведения мяча, с опорой на дно, поднять мяч с воды за хватом кисти и предплечья, привести в положение замаха, выполнить основной бросок;

14) после ведения мяча, с опорой на дно, поднять мяч с воды над хватом с поворотом кисти, привести в положение замаха и выполнить основной бросок;

15) после поднимания мяча с воды подхватом, выполнить основной бросок, с элементами движения по дну;

- 16) после поднимания мяча с воды захватом кисти и предплечья, вы полнить основной бросок, с элементами движения по дну;
- 17) после поднимания мяча с воды над хватом с поворотом кисти, вы полнить основной бросок, с элементами движения по дну;
- 18) после поднимания мяча с воды подхватом, выполнить основной бросок, в прыжке, после отталкивания от дна;
- 19) после поднимания мяча с воды захватом кисти и предплечья, выполнить основной бросок, в прыжке, после отталкивания от дна;
- 20) после поднимания мяча с воды над хватом с поворотом кисти, вы полнить основной бросок, в прыжке, после отталкивания от дна;
- 21) стоя на дне бассейна, поднять мяч любым способом (над хватом, подхватом, захватом) и выполнить основной бросок по ватерпольным воротам;
- 22) стоя на дне бассейна, выполнить основной бросок по воротам, после передачи партнера;
- 23) после подплывания к мячу, с опорой на дно, поднять мяч любым способом (над хватом, подхватом, захватом) и выполнить основной бросок по воротам;
- 24) в координации с плавательными движениями выполнить основной бросок партнеру, после отталкивания от дна;
- 25) выполнить основной бросок по воротам в координации с плавательными движениями, после отталкивания от дна;
- 26) после ведения мяча, с опорой на дно, поднять мяч любым способом (над хватом, подхватом, захватом) и выполнить основной бросок по воротам стоя на дне бассейна, поднять мяч с воды любым способом, про извести замах и бросок партнеру на различные расстояния, начиная от 3 метров до 10 метров;
- 27) стоя на дне бассейна, в паре с партнером на расстоянии 3 метра, осуществлять прием-передачу мяча правой рукой;
- 28) стоя на дне бассейна, в паре с партнером на расстоянии 3 метра, осуществлять прием-передачу мяча левой рукой;
- 29) стоя на дне бассейна, в группе из 3-5 человек, выполнять прием и передачу мяча по кругу чередуя в правую и левую стороны, правой рукой;
- 30) стоя на дне бассейна, в группе из 3-5 человек, выполнять прием-передачу мяча по кругу левой рукой, чередуя в правую и левую стороны (по звуковому сигналу тренера);
- 31) плавая на месте, без опоры на дно, при вертикальном положении туловища, поднять мяч любым способом (подхватом, захватом, над хватом) и выполнить основной бросок партнеру;
- 32) после подплывания к мячу, без опоры на дно, поднять мяч с воды любым способом, выполнить замах и основной бросок партнеру;
- 33) после подплывания к мячу, без опоры на дно, поднять мяч с воды, выполнить замах и основной бросок по воротам;
- 34) после ведения мяча, без опоры на дно, поднять мяч с воды, выполнить замах и основной бросок партнеру;
- 35) после ведения мяча, без опоры на дно, поднять мяч с воды,

выполнить замах и основной бросок по воротам;

36) плавая на месте, без опоры на дно, при вертикальном положении туловища, выполнять прием-передачу правой рукой, в группе из 3 человек;

37) плавая на месте лицом друг к другу, без опоры на дно, на расстоянии 2 метра, выполнять прием передачи мяча, чередуя правой и левой рукой;

38) плавая на месте в вертикальном положении, без опоры на дно, в группе из 5 человек выполняется прием-передача мяча по кругу правой рукой, чередуя в правую и левую стороны по сигналу тренера);

39) плавая на месте, с поднятыми над водой руками, выполняется прием-передача мяча партнеру;

40) плавая на месте в вертикальном положении, без опоры на дно, в группе из 5-7 человек выполняется прием-передача 2 мячей в разные стороны, любому занимающемуся;

41) плавая на месте, без опоры на дно, на расстоянии 2 метра, лицом друг к другу, выполнять прием-передачу двух мячей одновременно правой и левой рукой;

42) плавая на месте, без опоры на дно, на расстоянии 2 метра, лицом друг к другу, выполнять прием-передачу двух мячей попеременно правой и левой рукой;

43) плавая, на месте, без опоры на дно, на расстоянии 4 метра друг от друга, выполнить прием-передачу двумя мячами правой рукой; один занимающийся выполняет прямую передачу, в это время другой выполняет передачу по навесной траектории;

44) плавая на месте, без опоры на дно, выполнять жонглирование двумя мячами; 46) плавая на месте, без опоры на дно, выполняется упражнение в группах по 3-5 человек с количеством мячей, соответствующим количеству занимающихся, выполнение приема-передачи мяча по кругу;

45) плавая на месте, без опоры на дно, упражнение в группах по 3-5 человек с количеством мячей, соответствующим количеству занимающихся, выполняется прием-передача на различные расстояния с различным расположением занимающихся;

46) плавая на месте, без опоры на дно, в группе из 4 человек, выполняется прием-передача мяча, чередуя в правую и левую стороны;

47) плавая на месте, без опоры на дно, на равном расстоянии друг от друга в группе из 5 человек, выполняется прием-передача мяча через одного занимающегося;

48) плавая на месте, без опоры на дно, в группе из 4-6 человек, выполняется прием-передача на длинный пас (расстояние от 8 до 20 метров);

49) плавая на месте, без опоры на дно, на равном расстоянии друг от друга в группе из 4 человек, выполняется одновременная передача 4 мячей в правую сторону, со сменой направления передачи через определенное их количество или по звуковому сигналу тренера;

50) плавая на месте, без опоры на дно, выполнить прием-передачу мяча друг другу в паре с партнером, начиная с расстояния 3 метра, с постепенным

расхождением друг от друга до 20 метров;

51) плавая на месте, без опоры на дно, выполнять прием-передачу мяча через диспетчера в треугольнике или по кругу (диспетчер расположен в центре);

52) плавая на месте, без опоры на дно, выполнять броски мяча партнеру с низкой траекторией полета;

53) плавая на месте, без опоры на дно, выполнять броски мяча партнеру со средней и с высокой (навесной) траекторией полета;

54) плавая на месте, без опоры на дно, выполнять броски мяча по воротам из центральной зоны с расстояния 4,6,8,10 метров;

55) плавая на месте, без опоры на дно, выполнять броски мяча по воротам с боковых позиций, с расстояния 4-5 метров;

56) плавая на месте, без опоры на дно, выполнить броски мяча по воротам с угловых позиций, с расстояния 2,3,4 метра;

57) после ловли мяча, при вертикальном положении, без опоры на дно, выполнить основной бросок с поворотом туловища;

58) плавая на месте, без опоры на дно, выполнить основной бросок по воротам с сопротивлением со стороны условного противника;

59) в движении, при горизонтальном положении туловища, выполнить основной бросок мяча с большим замахом рукой;

60) выполнить основной бросок мяча по воротам, в движении на малой, средней и большой скоростях;

61) выполнить основной бросок мяча по воротам с хода, с большим замахом рукой и подниманием плечевого пояса;

62) выполнить основной бросок мяча по воротам, с хода, при блокировании броска;

63) выполнить основной бросок мяча по воротам с хода, с расстояния 1 метра;

64) выполнить основной бросок мяча по воротам с хода, с расстояния 3 метра. Внимание на технике выполнения броска;

65) плавая на месте, без опоры на дно, выполняется упражнение в быстроте приема-передачи мяча друг другу в паре; соревнуются не сколько пар, выигрывают те занимающиеся, которые не уронив мяча на воду, выполняют наибольшее количество передач за минуту;

66) плавая на месте, без опоры на дно, выполняется упражнение в группе, стоящей по кругу; выполнение передачи двумя мячами в правую сторону правой рукой и выполнение передачи двумя мячами в левую сторону левой рукой (одновременно);

67) плавая на месте, без опоры на дно, упражнение выполняется в группе из 5 человек, стоящих по кругу;

68) выполнение передачи мяча в правую сторону левой рукой, а в левую сторону правой рукой (одновременно).

Комплекс упражнений для обучения техники выполнения броска назад.

На суше:

1) стоя на месте, наклон вперед, левая рука прямая вытянута вперед; правой рукой имитировать захват мяча кистью и предплечьем, выпрямиться в сочетании с разворотом плечевого пояса и махом руки назад;

2) стоя на месте, наклон вперед, левая рука прямая вытянута вперед; правой рукой имитировать подведение повернутой в сторону ладони, под мяч снизу, выпрямиться в сочетании с разворотом плечевого пояса и махом руки назад;

3) на месте, в положении полу приседа, поднять мяч, лежащий на полу захватом кисти и предплечья;

4) на месте, в положении полу приседа, поднять мяч, лежащий на полу над хватом с поворотом кисти;

5) на месте, в положении полу приседа, поднять мяч, катящийся на встречу захватом кисти и предплечья;

6) на месте, присесть и поднять мяч с пола захватом кисти и предплечья, выпрямиться и удержать его в положении вниз и в сторону;

7) на месте, присесть и поднять мяч, катящийся навстречу, захватом кисти и предплечья, выпрямиться и удержать его в положении вниз и в сторону;

8) стоя на месте, в паре с партнером, один занимающийся держит мяч обеими руками так, чтобы другой занимающийся мог выполнить подведение повернутой в сторону ладони, под мяч снизу и выполнить бросок с махом руки назад;

9) стоя на месте, в паре с партнером, один занимающийся держит мяч обеими руками так, чтобы другой занимающийся мог захватить мяч кистью и предплечьем и выполнить бросок с махом руки назад;

10) выполнить захват мяча кистью и предплечьем и удержание его при различных положениях руки;

11) стоя на месте, выполнять броски назад по воротам, нарисованным на стене, с расстояния 2 метра;

12) стоя на месте, выполнять броски назад по воротам, нарисованным на стене, с постепенным увеличением расстояния;

13) стоя на месте, выполнять броски назад по воротам, нарисованным на стене, добиваясь точности попадания и силы ударов;

14) стоя на месте, выполнять броски назад по воротам, нарисованным на стене, следя за техникой

15) стоя на месте, в паре с партнером; один занимающийся выполняет бросок назад, другой - ловлю мяча и наоборот.

В воде:

1) стоя на мелком месте, наклон вперед так, чтобы плечевой пояс лежал на поверхности воды, левая рука прямая вытянута вперед; правой рукой имитировать захват мяча кистью и предплечьем, выпрямиться в сочетании с разворотом плечевого пояса и маховым движением руки назад;

2) стоя на мелком месте, наклон вперед так, чтобы плечевой пояс лежал

на поверхности воды, левая рука прямая вытянута вперед; правой рукой имитировать подведение повернутой в сторону ладони, под мяч снизу, выпрямиться в сочетании с разворотом плечевого пояса и маховым движением руки назад;

3) стоя на мелком месте, поднять мяч, лежащий на воде, захватом кисти и предплечья;

4) стоя на мелком месте, поднять мяч, лежащий на воде над хватом с поворотом кисти;

5) стоя на мелком месте, поднять мяч, лежащий на воде, подхватом кисти;

6) стоя на мелком месте, выполнить поднимание мяча, лежащего на воде, захватом кисти и предплечья и удержание его в положении вниз и в сторону;

7) стоя на мелком месте, в паре с партнером; один занимающийся держит мяч обеими руками так, чтобы другой занимающийся мог выполнить подведение повернутой в сторону ладони, под мяч снизу и выполнить бросок с маховым движением руки назад;

8) стоя на мелком месте, в паре с партнером; один занимающийся держит мяч обеими руками так, чтобы другой занимающийся мог захватить мяч кистью и предплечьем и выполнить бросок с маховым движением руки назад;

9) стоя на мелком месте, в паре с партнером; один занимающийся выполняет бросок назад, другой - ловлю мяча и наоборот;

10) с движением по дну бассейна, через каждые 3 шага выполнять бросок мяча назад; после ведения мяча, с помощью работы рук кролем и ходьбой по дну;

11) стоя на мелком месте, подойти к плавающему на поверхности воды мячу, выполнить поднимание мяча захватом кисти и предплечья и осуществить бросок с маховым движением руки назад;

12) стоя на мелком месте, подойти к плавающему на поверхности воды мячу, выполнить поднимание мяча подхватом кисти и повернутой в сторону ладонью и осуществить бросок с маховым движением руки назад;

13) лежа на воде, маховым движением руки, выполнить бросок назад, без мяча;

14) плывя ватерпольным кролем, выполнить остановку, без опоры на дно бассейна, маховым движением руки осуществить бросок назад без мяча;

15) лежа на воде, выполнить поднимание мяча любым способом (захватом, подхватом) и бросок по ватерпольным воротам с маховым движением руки назад;

16) лежа на воде, выполнить бросок мяча назад по воротам, добиваясь точности попадания и силы ударов, с расстояния 2 метра;

17) лежа на воде, выполнить бросок мяча назад по воротам, добиваясь точности попадания и силы ударов, с постепенным увеличением расстояния;

18) лежа на воде, выполнить бросок мяча назад по воротам, следя за техникой выполнения броска;

19) лежа на воде, в паре с партнером; один занимающийся выполняет бросок мяча назад, другой - ловлю мяча и передачу партнеру на воду;

20) в движении, выполнить бросок мяча назад, сначала в медленном, а затем в быстром темпе; в движении, выполнить бросок мяча назад по воротам, из различных положений игрока, относительно линии ворот;

21) в движении, выполнить бросок мяча назад по воротам при противодействии защитника.

Комплекс упражнений для обучения техники выполнения броска, лёжа на спине.

На суше:

1) Стоя, на месте, выполни поворот плечевого пояса в сочетании с имитацией махового движения рукой, необходимого при выполнении основного броска;

2) сидя, выполнить поворот плечевого пояса и отведение правой руки через сторону назад, отталкиванием ногами от дна, с последующим отвалом на спину.

На воде:

1) выполнить ловлю мяча после приподнимания над водой или выпрыгивания из воды, с отталкиванием ногами от дна, с последующим отвалом на спину и броском мяча маховым движением руки вперед;

2) после ведения мяча, с помощью работы руками кролем и ходьбой по дну, через каждые 3 шага выполнять поворот на спину и бросок мяча вперед;

3) лежа на воде, без опоры на дно, выполнить поворот с груди на спину и наоборот;

4) плывая ватерпольным кролем, без опоры на дно, выполнить поворот с груди на спину;

5) лежа на воде, без опоры на дно, выполнить переворот с груди на спину на месте, через правую сторону с подхватом мяча кистью;

6) лежа на воде, без опоры на дно, выполнить переворот с груди на спину на месте, через левую сторону, над хватом мяча с поворотом кисти и броском мяча вперед;

7) выполнить бросок мяча, лежа на спине, с сопротивлением со стороны условного противника;

8) выполнить броски мяча, лежа на спине, в группе из 3-5 партнеров, с постепенным увеличением расстояния от 3 до 15 метров;

9) выполнить бросок мяча, лежа на спине, при различных способах блокирования партнером;

10) при плавании ватерпольным кролем с ведением мяча на малой, средней и большой скоростях, выполнить переворот с груди на спину и бросок мяча со спины вперед;

11) после ведения мяча от линии ворот, выполнить переворот с груди на спину с последующим броском мяча вперед в ворота;

12) плыть, наблюдая за действиями партнеров; получив от них мяч, остановиться и выполнить бросок мяча, лежа на спине.

Комплексы упражнений для обучения технике бросков, выполняемых толчковым движением. Комплекс упражнений для обучения техники выполнения толчка мяча с подбрасыванием и толчка мяча с

поворотом кисти.

На суше:

1) стоя на месте, наклон вперед, правая рука впереди в положении захвата, левая рука вытянута вперед ладонью вверх; выполнить имитации гребковых движений правой рукой с фиксацией в исходном положении через 4-3-2 цикла движений рук; при фиксации левой, правая продолжает движения (то же с имитацией гребковых движений левой рукой);

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

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

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

5) в движении по залу, наклон вперед, выполнить гребковые движения левой рукой с имитацией выталкивания мяча с ладони правой руки (то же с выталкиванием мяча с ладони левой руки);

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

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

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

9) стоя на месте, выполнять удары баскетбольного мяча об пол, за счет движений кистью правой руки (то же, за счет движений кистью левой руки);

10) стоя на месте, выполнять удары баскетбольного мяча об пол, за счет движений кистью и предплечьем правой руки (то же, за счет движений кистью и предплечьем левой руки); стоя на месте, выполнять удары двумя баскетбольными мячами об пол, за счет движений одновременно правой и левой рукой;

11) стоя на месте, выполнять удары двумя баскетбольными мячами об пол, за счет движений попеременно правой и левой рукой;

12) стоя на месте, выполнять жонглирование двумя мячами;

13) стоя на расстоянии 2 метра, в паре с партнером, выполнить приём-передачу мяча правой рукой (то же, левой рукой);

14) стоя на расстоянии 2 метра, в паре с партнером, выполнить прием-

передачу двумя мячами одновременно правой и левой рукой (то же, выполнить прием-передачу двумя мячами попеременно правой и левой рукой);

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

16) стоя на расстоянии 2 метра, в паре с партнером, правую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы с мячом на ладони; взять мяч левой рукой с поворотом кисти и выполнить выталкивание партнеру;

17) в движении по залу, выполнить баскетбольное ведение мяча правой рукой (то же, левой рукой);

18) в движении по залу выполнить баскетбольное ведение мяча, попеременно правой и левой рукой;

19) в движении по залу, выполнить баскетбольное ведение двух мячей, одновременно правой и левой рукой;

20) выполнить ведение двух баскетбольных мячей попеременно правой и левой рукой сдвижением по залу и передачей мячей партнеру после отскока от пола (то же, одновременно правой и левой рукой);

21) выполнить жонглирование двумя мячами в движении по залу и с передачей мячей партнеру после подбрасывания.

В воде:

1) стоя на дне бассейна, с опорой на дно, наклон вперед до касания плечами поверхности воды; левая рука вытянута вперед ладонью вверх, правая рука впереди в положении захвата, выполнить имитацию гребковых движений правой рукой;

2) стоя на дне бассейна, с опорой на дно, наклон вперед до касания плечами поверхности воды; правая рука вытянута вперед ладонью вверх, левая рука впереди в положении захвата, выполнить имитацию гребковых движений левой рукой;

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

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

5) стоя на дне бассейна, с опорой на дно, наклон вперед до касания плечами поверхности воды; левая рука согнута в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх приподнята над водой. Имитировать гребковые движения правой рукой;

6) стоя на дне бассейна, с опорой на дно, наклон вперед до касания плечами поверхности воды;

правая рука согнута в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх приподнята над водой. Имитировать гребковые движения левой рукой;

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

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

9) стоя на дне бассейна в наклоне, с опорой на дно; левую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх приподнять над водой. Выполнить гребковые движения правой рукой с имитацией выталкивания мяча с ладони левой руки на каждый 2 гребок;

10) стоя на дне бассейна в наклоне, с опорой на дно; правую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы ладонью вверх приподнять над водой. Выполнить гребковые движения левой рукой с имитацией выталкивания мяча с ладони правой руки на каждый 3 гребок;

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

12) стоя на дне бассейна в наклоне, с опорой на дно, правую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы, с мячом на ладони приподнять над водой. Выполнить гребковые движения левой рукой с имитацией выталкивания мяча с ладони правой руки на каждый 2 гребок;

13) после подплывания к мячу, с опорой на дно, выполнить имитацию выталкивания мяча правой рукой с ладони левой руки;

14) после подплывания к мячу, с опорой на дно, выполнить имитацию выталкивания мяча левой рукой с ладони правой руки;

15) после ведения мяча, с опорой на дно, выполнить имитацию выталкивания мяча правой рукой с ладони левой руки;

16) после ведения мяча, с опорой на дно, выполнить имитацию выталкивания мяча левой рукой с ладони правой руки;

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

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

19) лежа на воде, без опоры на дно, левую руку согнуть в локтевом суставе, кисть около головы с мячом на ладони приподнять над водой.

Выполнить во время проноса правой руки выталкивание мяча с ладони левой руки. Плыть при помощи движения ног кролем и гребка правой руки;

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

21) после подплывания к мячу, без опоры на дно, выполнить толчок мяча правой рукой с ладони левой руки в координации с плавательными движениями;

22) после подплывания к мячу, без опоры на дно, выполнить толчок мяча левой рукой с ладони правой руки в координации с плавательными движениями;

23) после ведения мяча, без опоры на дно, выполнить толчок мяча правой рукой с ладони левой руки, в координации с плавательными движениями;

24) после ведения мяча, без опоры на дно, выполнить толчок мяча левой рукой с ладони правой руки, в координации с плавательными движениями;

25) после ведения мяча по направлению к воротам, с расстояния 3 метров выполнить толчок мяча правой рукой;

26) после ведения мяча по направлению к воротам, с расстояния 3 метров выполнить толчок мяча левой рукой;

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

28) плавая на месте, без опоры на дно, на расстоянии 3 метра лицом друг к другу, выполнить

толчок мяча правой рукой;

29) плавая на месте, без опоры на дно, на расстоянии 3 метра в группе из 3-5 человек, выполнить толчок мяча поочередно правой и левой рукой;

30) тренировка парами в захватывании мяча снизу при выбрасывании спорного броска между игроками, с последующей передачей мяча толчком с подбрасыванием его из воды;

31) плавая на месте в горизонтальном положении, без опоры на дно, выполнить захват мяча кистью, приподнимание его согнутой в локтевом суставе рукой, приподнимание над водой, с последующим поворотом кисти ладонью наружу и осуществить толчок мяча партнеру;

32) плавая на месте, без опоры на дно, выполнить толчок мяча с поворотом кисти вперед, на определенное расстояние;

33) плавая на месте, без опоры на дно, выполнить подбрасывание мяча правой рукой с последующим толчком левой руки в указанном направлении;

34) в движении, на небольшой скорости, выполнить передачу мяча

толчком с поворотом кисти, между партнерами, расположенными по кругу на определенном расстоянии друг от друга;

35) в движении, на небольшой скорости, выполнить передачу мяча толчком с подбрасыванием между партнерами, расположенными на определенном расстоянии друг от друга;

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

Комплексы упражнений для обучения технике бросков, выполняемых подбиванием и ударом. Комплекс упражнений для обучения технике выполнения перевода летящего мяча и удара по мячу с лёта.

На суше:

1) стоя на месте, после выпрыгивания вверх с поднятой правой рукой, выполнить имитирующее движение кистью руки, необходимое для выполнения перевода мяча;

2) после выпрыгивания вверх с поднятой правой рукой, выполнить имитирующее движение кистью и локтем руки, необходимое для выполнения перевода мяча;

3) после выпрыгивания вверх с поднятой правой рукой, выполнить имитирующее движение всей рукой, необходимое для выполнения перс вода мяча;

4) стоя на расстоянии 1 метра от стены, выполнить удары мяча об стену за счет движений кистью руки;

5) стоя на расстоянии 2 метра от стены, выполнить удары мяча об стену за счет движений кистью руки и предплечьем;

6) стоя на расстоянии 3 метра от стены, выполнить удары мяча об стену за счет движений рукой с разворотом плечевого пояса;

7) стоя в паре с партнером на расстоянии 1 метра друг от друга, выполнить прием-передачу мяча за счет движений кистью руки;

8) стоя в паре с партнером на расстоянии 2 метра друг от друга, выполнить прием-передачу мяча за счет движений кистью руки и предплечьем;

9) стоя в паре с партнером на расстоянии 3 метра друг от друга, выполнить прием-передачу мяча за счет движений рукой с разворотом плечевого пояса;

10) стоя в паре с партнером на расстоянии 2 метра друг от друга, один занимающийся выполняет бросок мяча вперед так, чтобы другой занимающийся мог сверху ударить по мячу ладонью;

11) стоя в паре с партнером на расстоянии 2 метра друг от друга, один занимающийся выполняет бросок мяча вперед так, чтобы другой занимающийся мог осуществить перевод мяча, сопровождая кистью руки;

12) в группе из 3-5 человек выполнить передачу мяча с лета вправо и влево по кругу;

13) выполнить удар по мячу кистью по нарисованным на стене воротам после передачи партнера;

14) выполнить перевод ударом быстро летящего мяча по определенной цели на стене;

15) выполнить перевод быстро летящего мяча в различных направлениях после передачи партнера; Упражнения выполняются 3 игроками, расположенными в одну линию на расстоянии 3 - 4 метра друг от друга: бросающий мяч, выполняющий перевод мяча (располагается боком или лицом к игроку, бросающему мяч), ловящий мяч. Затем игроки меняются местами.

16) выполнить перевод мяча ладонью назад с предварительным выпрыгиванием;

17) выполнить перевод мяча ладонью вперед с предварительным выпрыгиванием;

18) выполнить перевод мяча тыльной частью кисти;

19) выполнить перевод мяча предплечьем руки;

20) выполнить перевод высоко летящего мяча справа (правой рукой) ладонью вперед с поворотом туловища в направлении перевода мяча;

21) выполнить перевод летящего мяча слева (правой рукой) ладонью назад с поворотом туловища в направлении перевода мяча;

22) выполнить перевод мяча, летящего на среднем или низком уровне, тыльной частью кисти (спиной к цели);

23) выполнить перевод мяча, летящего на среднем или низком уровне, предплечьем руки (спиной к цели);

24) выполнить перевод мяча, летящего с малой и большой скоростью, всеми способами;

25) выполнить перевод мяча всеми способами с сопротивлением со стороны условного противника;

26) выполнить передачу мяча друг другу на заранее установленную высоту с заданной силой в указанном направлении;

27) выполнить перевод мяча по воротам, нарисованным на стене, с передач, разных по силе и траектории полета мяча;

28) выполнить удар по летящему мячу при блокировании соперника;

29) баскетбол;

30) волейбол.

В воде:

1) стоя на мелком месте, после отталкивания от дна ногами и выпрыгивания вверх с поднятой правой рукой, выполнить имитирующее движение кистью руки, необходимое для выполнения перевода мяча;

2) после отталкивания от дна ногами и выпрыгивания вверх с поднятой правой рукой, выполнить имитирующее движение кистью и предплечьем руки, необходимое для выполнения перевода мяча;

3) после отталкивания от дна ногами и выпрыгивания вверх с поднятой правой рукой, выполнить имитирующее движение всей рукой, необходимое для выполнения перевода мяча;

4) выполнить имитирующее движение кистью руки, необходимое для

выполнения перевода мяча, с элементами движения по дну;

5) выполнить имитирующее движение кистью и предплечьем руки, не обходимое для выполнения перевода мяча, с элементами движения по дну;

6) выполнить имитирующее движение всей рукой, необходимое для выполнения перевода мяча, с элементами движения по дну;

7) стоя в паре с партнером, лицом друг к другу на расстоянии 1 метра, выполнить прием - передачу мяча за счет движений кистью руки;

8) стоя в паре с партнером, на расстоянии 3 метра друг от друга, выполнить прием-передачу мяча за счет движения рукой с поворотом плечевого пояса;

9) стоя в паре с партнером, на расстоянии 2 метра друг от друга, один занимающийся выполняет бросок мяча вперед так, чтобы другой занимающийся мог осуществить перевод мяча, сопровождая кистью руки;

10) стоя в паре с партнером на расстоянии 2 метра друг от друга, один занимающийся выполняет бросок мяча вперед так, чтобы другой занимающийся мог сверху ударить по мячу ладонью;

11) стоя на мелком месте, в группе из 3-5 человек, выполнить передачу мяча с лета вправо и влево по кругу;

12) стоя на мелком месте, выполнить удар по летящему мячу кистью руки, после передачи партнера;

13) стоя на мелком месте, выполнить перевод летящего мяча кистью руки, после передачи партнера;

14) после ведения мяча, с опорой на дно, в прыжке - после отталкивания ногами, выполнить перевод мяча с лета кистью руки;

15) после ведения мяча, в прыжке - после отталкивания ногами от дна, выполнить удар по мячу с лета кистью руки;

16) плавая ватерпольным кролем, в прыжке - после отталкивания ногами от дна, выполнить перевод мяча с лета, сопровождая кистью руки;

17) плавая ватерпольным кролем, в прыжке - после отталкивания ногами от дна, выполнить удар по мячу с лета кистью руки;

18) лежа на воде, после приподнимания и выпрыгивания из воды, выполнить движение рукой, необходимое при переводе мяча;

19) лежа на воде, после приподнимания и выпрыгивания из воды, выполнить движение рукой, необходимое при ударе по летящему мячу;

20) плавая ватерпольным кролем без мяча, после выпрыгивания из воды, выполнить движение рукой, необходимое при переводе мяча;

21) плавая ватерпольным кролем без мяча, после выпрыгивания из воды, выполнить движение рукой, необходимое при ударе по летящему мячу;

22) выполняя «ходьбу» в воде на месте, в паре с партнером, один занимающийся посылает мяч вперед-вверх так, чтобы другой занимающийся мог осуществить перевод мяча кистью;

23) упражнения выполняются 3 игроками, расположенными в одну линию на расстоянии 3-4метра друг от друга: бросающий мяч, выполняющий перевод мяча, ловящий мяч. Затем игроки меняются местами.

24) выполняя «ходьбу» в воде на месте, выполнить перевод мяча ладонью вперед, с предварительным выпрыгиванием из воды;

25) выполняя «ходьбу» в воде на месте, выполнить перевод мяча ладонью назад с предварительным выпрыгиванием из воды;

26) выполнить перевод мяча тыльной частью кисти; 27) выполнить перевод мяча предплечьем руки;

28) выполнить перевод высоко летящего мяча справа (правой рукой) ладонью вперед с поворотом туловища в направлении перевода мяча;

29) выполнить перевод летящего мяча слева (правой рукой) ладонью назад с поворотом туловища в направлении перевода мяча;

30) выполнить перевод мяча, летящего на среднем или низком уровне, тыльной частью кисти, стоя спиной к цели;

31) выполнить перевод мяча, летящего на среднем или низком уровне, предплечьем руки, стоя спиной к цели;

32) выполнить перевод мяча, летящего с малой и большой скоростью, всеми способами;

33) выполнить перевод мяча всеми способами с сопротивлением со стороны условного противника;

34) выполнить передачу мяча друг другу на заранее установленную высоту, с заданной силой, в указанном направлении;

35) выполнить удар по летящему мячу при блокировании соперника;

36) плывая ватерпольным кролем, после выпрыгивания из воды, выполнить перевод мяча с лета после передачи партнера;

37) плывая ватерпольным кролем на расстоянии 2 метра от ворот, выполнить перевод мяча с лета в ворота;

38) плывая ватерпольным кролем, выполнить перевод мяча с сопротивлением противника, после передачи партнера;

39) плывая ватерпольным кролем, на расстоянии от ворот 2 метра, выполнить удар по мячу с лета, при блокировании соперника.

Научиться индивидуально, группами и всей командой согласованно действовать для достижения намеченной цели.

Овладение индивидуальными действиями.

1. Упражнения, направленные на разучивание индивидуальных тактических действий в нападении и защите

2. Упражнения, направленные на формирование умения правильно выбирать место (в нападении и защите):

- специальные;

- всевозможные игровые в одни ворота;

- с численным превосходством атакующих.

3. Упражнения, направленные на формирование умения верно передавать мяч (техника выполнения каждой передачи подчиняется решению тактических задач):

- парные упражнения (между передающим и принимающим мяч необходимо добиваться полного взаимопонимания);

-контроль мяча на небольшой площади игры (с равным количеством противоборствующих).

4. Упражнения, направленные на формирование умения разумно маневрировать по полю (умение ориентироваться при ведении мяча):

- ведение мяча попарно с передачами его друг другу на ходу;

-то же, с передачей его одному из внезапно стартовавших партнеров;

-то же, но с завершающимся броском по воротам (момент броска определяется сигналом тренера, выходом из ворот вратаря и т.п.).

5. Упражнения, направленные на формирование умения результативно бросать по воротам: различные броски по воротам (партнеры создают предпосылки друг другу для выполнения прицельных бросков).

6. Упражнения, направленные на формирование умения хорошо владеть приемами отбора и блокировки мяча. Повторение ранее пройденных упражнений, рекомендованных в разделах отбора и блокировки мяча с акцентом на тактическую подготовку (упражнения выполняются на месте, при перемещениях, при этом ватерполисты непрерывно борются за овладение мячом, неотступно преследуют своих подопечных, ограничивают и затрудняют их маневры).

Овладение групповыми и командными действиями.

Для овладения атакующими и защитными групповыми и командными действиями ватерполистов в данный период обучения рекомендуется использовать специальные упражнения, игры в одни ворота и двухсторонние игры.

2) Учебно-тренировочный этап 3-5 год обучения.

Общая и специальная физическая подготовка.

Основные задачи:

-укрепить здоровье, закалить организм, разносторонне развить занимающихся; укрепить мышечный аппарат, улучшить подвижность в суставах, повысить функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма занимающихся; совершенствовать координацию движений. Прочно овладеть основами современной техники плавания всеми способами со стартов и поворотов с учетом индивидуальных особенностей. Добиться точности, естественности, легкости, экономичности и рациональности движений при плавании в умеренном темпе на средних и длинных дистанциях (400 - 1500м) и в повышенном темпе - на коротких отрезках и дистанциях (5 - 100м). Устранить излишние мышечные напряжения при плавании, освоить оптимальный темп и амплитуду движений в каждом способе.

Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки.

Основные строевые упражнения на месте и в движении. Элементы спортивной ходьбы. Ходьба выпадами, на четвереньках в упоре лежа и лежа сзади. Ходьба и бег скрестными и приставными шагами, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Прыжки в высоту, с места, с разбега. Многоскоки.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предметов или с гантелями, набивными мячами (весом до 3 кг), гимнастическими палками, скакалками, резиновыми амортизаторами для рук, плечевого пояса, туловища, ног.

Упражнения на гимнастической стенке.

Стоя на первой рейке, руки на высоту плеч - постепенно перехватывать руками за рейки сначала вниз, затем вверх, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах с прямыми ногами. Стоя спиной к стенке на расстоянии шага, наклониться назад и перехватывать рейки сначала вниз (переход в мост), затем вверх. Из стойки лицом (боком) к стенке, одна нога на рейке на высоте таза - наклоны с пружинистыми покачиваниями в сторону стенки. Из того же исходного положения - полу приседы на одной ноге.

Акробатические упражнения.

Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа, прогнувшись. Перекаты вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрическая»). Стойка на голове и руках. Мост наклоном назад. Шпагат с опорой на руки.

Упражнения на расслабление.

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса. Расслабленные маховые и вращательные движения руками. Наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины. Упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания.

Подвижные и спортивные игры.

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков и метаний типа «Борьба в квадратах», «Сороконожка», «Чехарда», «Перетягивание каната» и т.д. Основы техники ведения, передачи, бросков, ловли мяча в игре баскетбол, ручной мяч, футбол, регби и т.д.

Специальные упражнения.

Упражнения имитационные и подготовительные. Упражнения на выносливость.

Одиночные и парные упражнения на ковре, гимнастических матах, стенке, перекладине и других снарядах. Упражнения с предметами (гантелями, набивными мячами, палками) и без предметов для растягивания мышц, несущих основную нагрузку при плавании, для увеличения подвижности в суставах. Упражнения на выносливость (выполняемые точно или в форме круговой тренировки), соответствующие по характеру, интенсивности и продолжительности основным тренировочным и соревновательным упражнениями на воде.

Плавательная подготовка.

Кроль на груди.

Плавание кролем с полной координацией движений и по элементам с

наиболее естественным для данного ватерполиста согласованием движений.

Плавание спринтерской разновидностью двух ударного и четырех ударного кроля (силовой гребок со средней амплитудой, теми плавания высокий).

Плавание спринтерской разновидностью шести ударного кроля с подчеркнуто длинным гребком, со средней амплитудой гребка.

Плавание кролем со скрестной работой ног с высоким положением локтя во время гребка и движения руки по воздуху; с плоским или несколько прогнутым положением тела; с высоким и низким положением головы; с различной степенью сгибания руки в локтях и т.д.

Плавание кролем с «лопаточками». Плавание на наименьшее количество гребков.

Плавание ватерпольным кролем с полной координацией движений.

Варьирование техники в зависимости от игровой обстановки.

Кроль на спине.

Плавание на спине с полной координацией, а также с помощью одних рук или ног с наиболее обтекаемыми и близкими к горизонтальному положению тела движениями; с различной степенью сгибания рук в локтевых суставах во время гребка; со средним, узким и широким входом руки в воду и т.д. Плавание на спине с «лопаточками». Плавание с ослабленной работой ног. Плавание с темповыми вариантами способа на спине и на наименьшее количество гребков.

Дальнейшее совершенствование ватерпольной разновидности плавания на спине (с более высоким положением головы и плечевого пояса).

Брасс.

Плавание с полной координацией движений. Плавание на руках с узким разведением рук, с гребком до линии плеч. Плавание с помощью рук (брассом) и ног (дельфином). Плавание на ногах брассом на груди и на спине (руки у бедер, руки вытянуты вперед). Плавание брассом с чередованием циклов различных движений (н-р: 3 цикла движений руками брассом в согласовании с движениями ног баттерфляем + 3 цикла движений брассом при плавании брассом, координируя один гребок руками с двумя гребками ног). Плавание темповыми вариантами брасса (без наплывная работа рук, «поздний вдох»). Плавание брассом на наименьшее количество гребков.

На боку.

Совершенствование техники плавания на боку. Плавание на боку с высоко поднятой головой (подбородок на уровне воды), энергичным маховым проносом руки по воздуху, энергичным началом гребка противоположной руки, быстрым движением ногами «ножницы».

Треджен.

Дальнейшее совершенствование техники плавания тредженом с полной координацией движений и по элементам (ноги - на боку, руки - кроль на груди).

Баттерфляй (дельфин).

Плавание баттерфляем с помощью движений руками или полной координацией, занимая наиболее обтекаемое и близкое к горизонтальному

положение. Плавание баттерфляем с различной степенью волнообразных движений плечами и туловищем, с различными вариантами вдоха, с различным по ширине вкладыванием рук, с различной степенью сгибания рук в локтевых суставах во время гребка и т.д. Плавание вариантом баттерфляя с высоким положением локтей во время гребка и движения руками по воздуху. Плавание баттерфляем с изменением траектории гребка.

Старты и повороты.

Дальнейшее совершенствование техники стартов и поворотов. Выполнение основных вариантов стартов с тумбочки и из воды на время. Выполнение различных поворотов (обычных открытых и закрытых, кувырков назад, вперед с касанием и без касания рукой стенки). Скольжение на дальность на груди, на спине, на боку.

Прикладное плавание.

Плавание в одежде. Буксировка тяжелых предметов. Спасение тонущих: основные приемы освобождения от захватов тонущим, транспортировка пострадавшего на расстояние не менее 50м. способы ныряния в длину (не более 15-20м).

Прыжки в воду.

Спад в воду с бортика, тумбочки, трамплина высотой 1 и 3 м из положения сидя, стоя на коленях, стоя согнувшись; прыжок ногами вниз с высоты 1, 3 и 5м; вполборота вперед в группировке с трамплина высотой 1м.

Подвижные игры в воде.

Подвижные игры и эстафеты с использованием элементов спортивного и прикладного плавания, с преодолением препятствий на воде: «Пятнашки с нырянием», «Салочки с мячом», перетягивание каната в воде, эстафета с транспортировкой партнера, регби в воде на мелком и глубоком месте.

Обучение технике, тактике и тренировка в водном поло. Техническая подготовка

Основные задачи: прочно овладеть современной техникой специальных приемов водного поло с учетом выраженных индивидуальных особенностей занимающихся. Добиться экономичности и рациональности специфических движений, устранить излишние мышечные напряжения при их выполнении, освоить оптимальный темп и амплитуду движений, обеспечивающих результаты в игре. Совершенствование в специальных приемах игрового плавания.

«Ходьба в воде».

Ходьба с поднятыми вверх руками с одновременно смыкающимися или поочередно отталкивающими движениями ног.

Приподнимание.

1. Плавание на месте с помощью поддерживающих движений кистями;
2. То же, с грузом на поясе, на плечах.

Выпрыгивание.

1. Упражнения, пройденные ранее;
2. Выпрыгивание с доставанием рукой подвешенных предметов;

3. Выпрыгивание с остановкой или ловлей летящего мяча.

Старт и остановка.

1. Старт в сочетании со спуртом;

2. Комплексное упражнение: старт - спурт - остановка.

Отвал.

1. Упражнения, пройденные ранее;

2. Выполнить отвал в движении назад;

3. То же, влево или вправо.

Совершенствование в способах передвижения в воде (основные упражнения по плаванию для тренировочного этапа третьего года обучения)

1. Плавание с равномерной скоростью в свободном и умеренном темпе:

- баттерфляем до 600 - 800м;

- комплексно до 1000м (смена способов через 200, 100, 50 или 25м);

- брассом 1200 м;

- на спине, на боку 1200 м;

- тредженом 1200м;

- кролем на груди до 2000м.

2. Повторное плавание дистанций 400 - 800м, в полной координацией движений и по элементам с умеренной интенсивностью: 2х800 или 3х600м, 500м с отдыхом от 3 до 1 мин.

3. То же, но с преодолением второй половины дистанции быстрее первой на 6 - 12 сек.

4. То же, но с плаванием дистанции в последующем повторении на 5 - 10 сек быстрее, чем в предыдущем.

5. Интервальная тренировка умеренной интенсивности: 16 - 20х50м (отдых от 35 до 15 сек); 6 - 10х100м (отдых от 70 до 35 сек); 5 - 6х200м (отдых от 105 до 70 сек).

6. Та же интервальная тренировка, но со стартом через каждые 1.15-1 мин при плавании по 50м; через 2.30-2 мин при плавании по 100м; через 5-4 мин при плавании, но 200м; через 10-8 мин. при плавании по 400м.

7. То же, но с преодолением каждой последующей дистанции или отрезка быстрее предыдущего. Плавание длинных и средних дистанций в переменном темпе типа: 1200м в виде / 2х300м (70%) + 300м (85%).

8. Преодоление в быстром темпе дистанций до 1200м, выполнение в быстром темпе с полной координацией движений и по элементам упражнения 3 - 4х400м с паузой отдыха 5 - 3 мин; 5 - 6х200м с паузой отдыха 3 - 4 мин.

9. Интервальная тренировка в быстром темпе типа 10 - 16х50м (интервалы отдыха 45 - 30 сек); 6 - 8х100м (90 - 45 сек); 3 - 5х200м (2.00 - 1.30).

10. Интервальная тренировка в быстром и около предельном темпе типа: 8 - 10х25м (интервалы отдыха 30 сек); 8х50м (45 - 60 сек); 5х100м (2 мин); 3 х200м (4 - 3 мин).

11. Повторное преодоление отрезков 5, 8, 12, 5, 25, 100, 200м в быстром и около предельном темпе и с оптимальными паузами отдыха. Паузы отдыха

могут доходить при 25м (до 60 - 90 сек); при 50м (до 1.30 - 2.00); при 100м (до 4 - 5 мин); при 200м (до 5 - 6 мин).

12. То же, но с ускорением темпа до предельного в конце каждого отрезка или дистанции.

13. Прерывистое плавание с умеренной и большой интенсивностью дистанций 400м (в виде 4x100м с остановками на 20 сек или 8x50м с остановками на 10 сек); 600м (в виде 3x200м с остановками на 35 сек); 800м (в виде 3x200м с остановками на 35 сек + 100м с остановкой 20 сек + 2x50м с остановками на 10 сек).

14. Прерывистое плавание дистанции 200м в около предельном темпе (в виде 2x100м или 4x50м, или 8x25м с остановками 10 сек).

15. Преодоление в полную силу раз в две недели дистанций: 400м комплексно или 200м любым способом, или 2x100м любым способом (с паузой отдыха в 7-10 мин).

16. Участие в соревнованиях по плаванию 8-10 раз в году.

Совершенствование в способах передвижения в воде (основные упражнения по плаванию для тренировочного этапа четвертого и пятого годов обучения).

1. Преодоление в умеренном равномерном темпе дистанций: баттерфляем - до 1000м; комплексно - до 1200м; брассом, на спине, на боку, тредженом - 1500м; кролем на груди - до 2500м.

2. Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе типа: 2x 1000м (с паузой отдыха от 5 до 2 мин) или 3x800м (отдых от 3 до 1 мин) или 3-4x600м или 5-6x400м (с паузой отдыха от 2 мин до 30 сек).

3. Интервальная тренировка с использованием умеренной интенсивности плавания и коротких интервалов отдыха типа: 16 - 24x50м (интервал 10 - 20 сек); 10-15x100м (30 - 45 сек); 6 - 10x200м (30 - 60 сек).

4. Комплексное упражнение: старт - спурт - остановка.

5. То же, но в большом темпе: 15 - 20x50м (отдых 15 -45 сек); 8 - 10x100м (30 - 60 сек); 5 -6x200м (60 - 120 сек).

6. Плавание в большом темпе с полной координацией движений с около предельной интенсивностью дистанций до 1200м. повторное преодоление средних дистанций с около предельной интенсивностью типа: 3x400м (отдых до 5 - 7 мин); 4x300м (4 - 5 мин); 6x200м (3 - 4 мин).

7. Интервальная тренировка в большом и около предельном темпе с использованием отрезков 5, 8, 12.5, 100 и 200м и относительно продолжительных интервалов отдыха типа: 20x5м (отдых 3 -5 сек); 18 - 20x8м (5 - 8 сек); 16 - 18x12.5м (10 - 12 сек); 16x25м (12 - 15 сек); 10 - 16x50м (30 - 60 сек); 8 - 10x100м (2 мин); 5 - 6x200м (2 - 3 мин).

8. То же, но с меньшим количеством повторений и сокращенными интервалами отдыха типа: 10x5м (1 - 3 сек); 8 - 12x8м (3 - 5 сек); 6 - 8x12.5м (6 - 8 сек); 8x25м (8 - 10 сек); 8x50м (10 - 15 сек); 4x100м (45 сек); 3x200м (60 сек).

9. Переменное плавание на длинные и средние дистанции типа: 1600м в виде 2x/400м (70%) + 400м (85%); 400м в виде 8x / (95 - 97%) + 25 (70%).

10. Прерывистое плавание дистанций 400, 600, 800м в быстром темпе по 100 или 200м с остановками на 10 - 15 сек.

11. То же, но в умеренном темпе на дистанциях до 1200м, н-р: 1200м в виде 2х400м (с остановкой на 15сек) + 4х100м (на 10сек).

12. Плавание повторно - интервальным методом в виде «сужений» или «горок». Н-р: 800м кроль (80%, отдых 3 мин) + 600м комплексно с помощью ног (80%, отдых 2 мин) + 400м комплексно (90%, отдых 1 мин) + 200м с помощью ног кролем (80%).

13. Прерывистое плавание 400-600м с около предельной интенсивностью в виде 4х100м или 4х50м с остановками 10сек.

14. Преодоление в полную силу раз в две недели 800м кролем на груди или 400 - 500м остальными способами; или 2х200м любым способом с отдыхом в 7 - 15 мин.

15. Участие в соревнованиях по плаванию 10-12 раз в году.

Повороты.

1. Упражнения, пройденные ранее.

2. Комплексное упражнение: поворот на месте - старт - спурт - поворот в движении - старт -спурт. Обманные движения.

Техника выполнения обманных движений индивидуальна и совершенствуется на базе повышения технического мастерства в выполнении вышеперечисленных специальных приемов игрового плавания.

Ведение мяча.

Повторение ранее пройденных упражнений, а также:

1. ведение мяча в сочетании с выполнением переносов и отвалов на ходу.

2. Ведение мяча при сопровождении условного противника.

Перемещение с мячом в руке. Повторение ранее пройденных упражнений.

Совершенствование в различных способах бросания мяча.

На суше:

Повторение ранее пройденных упражнений.

а) Из положения стоя и сидя броски мяча по цели, находящейся на определенной высоте с расстояния от 5 до 15м.

б) Из положения сидя броски мяча по цели, расположенной или размеченной на полу, на щите с того же расстояния.

В воде:

Повторение ранее пройденных упражнений.

а) Перебрасывание мяча основным броском через диспетчера, назначенного тренером поочередно и расположенного в центре группы.

б) Перебрасывание 5-7 игроками двух мячей по кругу.

в) Отработка основного броска с места ударов по воротам из различных положений.

г) Ловля мяча, передаваемого партнером с различных позиций, и выполнение броска по воротам при противодействии соперника.

Основной бросок с ходу.

Повторение ранее пройденных упражнений.

1. Основной бросок с ходу при сопровождении условного противника.
2. То же, при активном противодействии находящегося рядом соперника.

Основной бросок с поворотом туловища.

Повторение ранее пройденных упражнений.

1. Ловля мяча и броски с поворотом в условиях активной помехи со стороны условного противника.

Совершенствование в технике выполнении приемов владения мячом.

Поднимание, остановка, ловля и перенос мяча.

- а) Повторение ранее пройденных упражнений. То же, с помехой и в условиях, приближенных к соревновательной деятельности.
- б) То же, при параллельном перемещении партнеров вперед.
- в) Броски в разные стороны по кругу в группах из 3-4 человек.
- г) То же, в движении.
- д) Броски мяча кистью по воротам сходу.

Толчок мяча (простой).

1. Стоя на дне бассейна, выполнение толчка мяча с накладыванием кисти на мяч сверху.
2. Взаимная передача мяча изучаемым приемом двумя партнерами, стоящими на месте.
3. То же, по кругу в группе из 3-5 человек.
4. То же, в движении.
5. Выполнение с ходу толчка мяча по воротам.

Броски и удары, выполняемые подбиванием (переводы).

1. Переводы правой ладонью мяча, летящего справа на различной высоте.
2. Перевод тыльной стороной правой кисти мяча, летящего слева на различной высоте.
3. Перевод низколетящего мяча тыльной стороной кисти или предплечьем.

Совершенствование в технике приемов защиты. Перехват, накрывание и выбивание мяча из руки.

Повторение ранее пройденных упражнений.

1. Плавание ватерпольным кролем с перемещающимся вперед соперником без мяча.
2. То же, при изменении направления передвижения со стороны соперника без мяча.
3. То же, но атакующий ведет мяч.
4. То же, но сопровождая ведущего мяч. Справа, защитник пытается выбить мяч вперед левой рукой.
5. То же, но защитник пытается выбить мяч правой рукой в сторону.
6. То же, с левой стороны.

Бросок прямой рукой.

1. Захваты кистью и предплечьем мяча и отведение его назад, не отрывая от поверхности воды.
2. То же, из положения захвата.

3. бросок мяча между партнерами попарно и в группах на месте.

4. То же, в движении.

5. Броски мяча прямой рукой по воротам с места.

6. То же, в движении.

Бросок назад с места и с ходу.

Повторение ранее пройденных упражнений.

1. Броски назад между партнерами с ходу, постепенно увеличивающими расстояние между собой.

2. Броски назад по воротам с ходу, увеличивая расстояние с 4 до 10м.

3. Броски назад по воротам с места и с ходу с расположенным рядом условным противнике.

Бросок, лежа на спине.

1. Ловля мяча с приподниманием или выпрыгиванием, последующим отвалом туловища и переходом в положение на спине.

2. То же, с последующими бросками из положения на спине.

3. Выполнение броска лежа на спине с переводом в правую и левую стороны после ведения мяча.

4. Прием мяча и бросок по воротам из положения на спине. Атакующий находится спиной к воротам на расстоянии 2-3м от них. Партнер, стоящий сзади, не добрасывает до него мяч, заставляя игрока перед броском в ворота отплыть назад.

Броски прямой рукой с поворотом туловища.

1. Выпрыгивание из воды с вытянутой вперед рукой, вращение туловища на 180 градусов и

маховые движения прямой рукой без мяча через сторону.

2. То же, принимая передачу мяча с последующим вращением туловища и броском прямой рукой сзади расположенному партнеру.

3. То же, с ударом по воротам. Броски мяча кистью.

На суше:

а) Бросок мяча партнеру кистью направо или налево.

б) То же, по кругу в разные стороны в небольших группах, занимающихся.

в) Броски мяча кистью в стенку, и ловля его после отскока.

В воде:

Броски мяча кистью в разные стороны партнерами на месте, дезориентировать соперника обманными движениями, скрытно перемещаться под водой. Упражнения, направленные на совершенствование умения результативно бросать по воротам, своевременно и точно передавать мяч партнерам по команде, быстро вести мяч и дезориентировать соперника ложными движениями с мячом. Упражнения, направленные на совершенствование умения отбирать и блокировать мяч.

Совершенствование групповых действий.

Для совершенствования атакующих и защитных групповых и командных действий ватерполистов в данный период обучения, рекомендуется

использовать ранее пройденные специальные упражнения, игры в одни ворота и двусторонние.

Блокировка броска.

1. Блокировка руки противника с мячом, находящегося в различных положениях по отношению к воротам.

2. Противодействие нападающему попыткой блокировать удары по воротам.

3. Вспомогательные игровые упражнения в одни ворота (двое - надвое или трое - натрое). Борьба за отскок мяча. Всевозможные игровые упражнения в одни ворота.

Совершенствование техники игры вратаря.

Повторение ранее пройденных упражнений, а также аналогичных, но с применением мячей, различных по весу, с варьированием дистанции, темпа выполнения упражнений и скорости полета мяча.

Тактическая подготовка

Основные задачи: овладеть основами современной тактики игры в водное поло. Научиться индивидуально, группами и всей командой умело реализовывать конкретные практические умения для достижения намеченной цели.

Совершенствование индивидуальных действий.

1. Применение ранее пройденных упражнений.

2. Упражнения, направленные на овладение индивидуальными тактическими действиями в наступлении и обороне.

3. Упражнения, направленные на совершенствование умения правильно выбирать место, разумно и своевременно маневрировать.

4.2. Учебно-тематический план (Приложение № 4 к Программе).

Учебно-тематический план оформляется в виде таблицы, составляется на каждый этап обучения. Учебно-тематический план содержит перечень тем, определяет их последовательность, количество часов по каждой теме с указанием теоретических занятий. Количество часов в учебно-тематическом плане указывается из расчёта на весь период обучения на определенный этап подготовки.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «водное поло» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «водное поло».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие бассейна (25м или 50м);

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

1) Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «водное поло», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

2) Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

3) Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

Работников направляют от Учреждения на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, утвержденные в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Учреждения.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1) Нормативно-правовые документы:

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 г. № 1005 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16 декабря 2022 г., регистрационный № 71558);

Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519);

Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

Профессиональный стандарт «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475);

Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

2) Список литературных источников.

Бондаренко В. А. Основные средства для подготовки ватерполистов на начальном этапе обучения / В.А. Бондаренко // Обзор педагогических исследований, 2020 – 10 с.

Грязных А. В., Галимзянов Э. Н. Эффективность методики совершенствования технической подготовленности у ватерполистов/ А.В, Грязных, Э.Н. Галимзянов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2020 - 10 с.

Платонов В.Н., Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, Москва: Спорт 2019 - 656 с.

Фролов С.А., Чистова Н.А. - Водное поло. Спортивная подготовка. Начальный этап. Учебное пособие. Издательство: Блок-Принт, 2023 – 176 с.

Фролов, С. Н. Правила игры и популярность вида спорта применительно к водному поло / С. Н. Фролов, Н. А. Чистова // . – Москва: Издательство "Перо", 2021-304 с.

3) Интернет ресурсы.

<https://minobrnauki.gov.ru/> - Министерство науки и высшего образования РФ;

<https://mo.mosreg.ru/> - Министерство образования Московской области;

<http://minsport.gov.ru/> - Министерство спорта РФ;

<https://mst.mosreg.ru/> - Министерство спорта Московской области;

<https://rusada.ru/> - Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА;

<https://waterpolo.ru/> - Федерация водного поло России;

<https://moswaterpolo.ru/> - Федерация водного поло Московской области.

VII. Заключение

Содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки определяется соответствующей образовательной программой, самостоятельно разработанной и утвержденной организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки. Представленный алгоритм составления дополнительных образовательных программ спортивной подготовки носит рекомендательный характер, создан с целью облегчить работу по разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Качественная разработка дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в рамках законодательного поля позволит более эффективно достичь поставленных перед образовательной организацией целей. Продуманная структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для образовательной организации позволит улучшить процесс, направленный на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствовать их спортивное мастерство и результативность в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.

VIII. Приложения

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

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года		Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет	
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	8	10	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2		3			3	
		Наполняемость групп (человек)							
		12			12				
1.	Общая физическая подготовка (%)	105	137	183	83	100	116	116	131
2.	Специальная физическая подготовка (%)	54	57	75	88	106	124	92	103
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0	9	12	16	20	26	42	47
4.	Техническая подготовка (%)	35	50	67	208	250	291	333	374
5.	Тактическая подготовка (%)	22	35	45	74	92	108	177	199
6.	Теоретическая подготовка (%)	6	6	10	10	10	10	15	20
7.	Психологическая подготовка (%)	5	9	12	15	17	20	24	24

8.	Инструкторская практика (%) Судейская практика (%)	0	0	0	5	7	9	9	10
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия (%)	2	2	4	5	5	6	6	8
10.	Восстановительные мероприятия (%)	3	3	4	10	11	12	12	14
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	2	4	4	6	6	6	6	6
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	728	832	936

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

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	сентябрь-август (с учетом календарного плана спортивных мероприятий)
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	сентябрь-август
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по	август

		<p>формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; Летняя оздоровительная площадка дневного пребывания детей, в рамках которой предусмотрено: - организация здоровьесберегающего активного, культурно-содержательного, интеллектуально-развивающего досуга обучающихся в летний период; - сохранение и укрепление здоровья; - развитие спортивной одаренности; - формирование основных лидерских качеств и творческого развития.</p>	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</p>	сентябрь-август
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	май, июнь
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных	сентябрь-август

		<p>праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</p> <p>- мероприятиях патриотической направленности</p>	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. 	<p>сентябрь-август</p>
5.	Работа с родителями	<p>Достижение цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и школы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Индивидуальные встречи родителей и администрации спортивной школы; - Встречи тренеров-преподавателей и родителей обучающихся; - Родительские собрания; - Социальные сети и чаты. 	<p>сентябрь - май</p>

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и
борьбу с ним

Этап начальной подготовки

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Веселые старты	«Окружение»	Тренер	сентябрь
Теоретическое занятие	«Спорт без допинга»	Тренер	октябрь
Проверка лекарственных препаратов	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	Тренер	ежемесячно
Антидопинговая викторина	«Антидопинговые правила»	Тренер	ноябрь -декабрь
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс «Ценности спорта»	Спортсмен	январь
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	сентябрь, май

Учебно-тренировочный этап

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Веселые старты	«Чистый спорт»	Тренер	сентябрь
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс «Антидопинг»	Спортсмен	январь
Антидопинговая викторина	«Антидопинговые правила» «Побеждай честно» «Нет допингу»	Тренер	ноябрь-декабрь
Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных	Ответственный за антидопинговое обеспечения в учреждении	октябрь, апрель

	средств»		
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	сентябрь, май

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

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 360/600		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 40/67	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 40/67	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 40/66	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 40/66	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 40/67	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	≈ 40/66	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 40/67	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 40/67	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 40/67	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/1200		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 67/133	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 67/134	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 66/133	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 66/133	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 67/134	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	≈ 66/133	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение

	подготовки. Основы техники вида спорта			рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 67/134	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 67/133	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 67/133	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Приложение № 5
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «водное поло»

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для
прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Ворота для водного поло	штук	2
3.	Ворота для водного поло (юношеские)	штук	2
4.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	1
5.	Доска для плавания	штук	15
6.	Доска тактическая (макет игрового поля)	штук	2
7.	Конус – указатель для разметки зон игрового поля	штук	18
8.	Ласты	пар	15
9.	Лопатки для плавания	пар	15
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч ватерпольный утяжеленный (женский)	штук	3
12.	Мяч ватерпольный утяжеленный (мужской)	штук	3
13.	Мяч гандбольный	штук	1
14.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 1 кг)	штук	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 2 кг)	штук	2
16.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 3 кг)	штук	2
17.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 5 кг)	штук	1
18.	Мяч соревновательный для водного поло (юношеский)	штук	10
19.	Мяч соревновательный для водного поло (женский)	штук	10
20.	Мяч соревновательный для водного поло (мужской)	штук	10
21.	Мяч тренировочный для водного поло (женский)	штук	15
22.	Мяч тренировочный для водного поло (мужской)	штук	15

Приложение № 6
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «водное поло»

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	1	1
3.	Купальник соревновательный	штук	на обучающегося	2	1	2	1
4.	Купальник тренировочный	штук	на обучающегося	2	1	2	1
5.	Куртка зимняя	штук	на обучающегося	-	-	-	-
6.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1
8.	Плавки соревновательные	штук	на обучающегося	2	1	2	1
9.	Плавки тренировочные	штук	на обучающегося	2	1	2	1
10.	Полотенце	штук	на обучающегося	1	1	1	1
11.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
12.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1

13.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	1	1
14.	Халат спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
15.	Шапочки для водного поло белые	комплект	на группу	1	1	2	1
16.	Шапочки для водного поло темные	комплект	на группу	1	1	2	1
17.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1
18.	Шорты	штук	на обучающегося	1	1	1	1