



**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4»**

Принята  
Тренерско-педагогическим советом  
Протокол от 06.08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ МО «УОР №4»  
Т.Г. Подорожная  
« 06 » 09 2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОДНОЕ ПОЛО»  
(дисциплина – водное поло)**

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта водное поло (утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 года N 1005)

***Срок реализации программы на этапах:***

- учебно-тренировочный этап – три года
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

***Сведения о разработчиках программы:***

Родионов Сергей Сергеевич, тренер высшей категории  
Кинцурашвили Каха Резоевич, тренер высшей категории  
Дудкин Дмитрий Евгеньевич, тренер высшей категории  
Желтовский Юрий Викторович, тренер высшей категории  
Толкунова Ирина Ивановна, Заслуженный мастер спорта  
Васильева Юлия Сергеевна, тренер-преподаватель  
Эфрос Анна Андреевна, инструктор-методист

**Чехов 2024 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>I</b>	<b>Общие положения</b>	3
1	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)	3
2	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
<b>II</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	4
3	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
4	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
5	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
6	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	13
7	Календарный план воспитательной работы	15
8	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
9	Планы инструкторской и судейской практики	25
10	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения	29
<b>III</b>	<b>Система контроля</b>	31
11	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	31
12	Оценка результатов освоения Программы	37
13	Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	41
<b>IV</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта</b>	48
14	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	49
15	Учебно-тематический план	55
<b>V</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта</b>	58
16	Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта	58
<b>VI</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	61
17	Материально-технические условия реализации Программы	61
18	Кадровые условия реализации Программы	65
19	Информационно-методические условия реализации Программы.	67

# **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

**1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Водное поло»** (далее - Программа) разработана на основании Федерального закона от 04 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), а так же, в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2021г. N 1005 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 16 декабря 2022 г. N71558).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» является основным документом для организации спортивной подготовки по виду спорта: водное поло в ГБПОУ МО «УОР №4» № (далее – Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «водное поло».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в 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.

**2. Целью Программы** является всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, 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.

Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных

и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Решение поставленной цели предусматривает достижение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня..

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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 х 20 (при глубине 2 м), посередине (более коротких) сторон которой устанавливаются ворота шириной 3 м и высотой 0,9 м от уровня воды. Гости выступают в шапочках тёмного цвета, хозяева – в белых. При этом голкиперы надевают красные шапочки. Один из игроков команды является вратарём. Это единственный игрок команды, имеющий право брать мяч двумя руками и бить по нему кулаком. Вратарь в отличие от остальных игроков обязан постоянно бить на своей части

поля.

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

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

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

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

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

Эта единственная из игровых видов спорта командная спортивная игра, прививающая жизненно важный навык плавания и активного функционирования (решения задач интеллектуального и физического характера) в условиях водной среды в различных положениях - от горизонтального до вертикального, как на поверхности, так и под водой.

При этом, деятельность зачастую происходит в условиях жесткого

сопротивления и силового единоборства, на гипоксии. В процессе этой деятельности человеку приходится решать разнообразные ситуативные задачи.

Таким образом, занятия водным поло воспитывают и развивают целый комплекс жизненно важных умений, навыков и качеств, необходимых человеку, в том числе экстремальных, жизненных ситуациях, не только в быту, но и в профессиональной деятельности.

### **3. 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 № 1. В Таблице № 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

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;
- итоги промежуточной аттестации по средствам сдачи контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической подготовке;
- 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.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в Таблице № 1 к Программе.

Этапы спортивной подготовки		Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	УТЭ -4	1	от 13	12 - 15
	УТЭ -5	1		12 - 15
Этап совершенствования спортивного мастерства	До года	без ограничений	от 13	6 - 9
	Свыше года			
Этап высшего спортивного мастерства		без ограничений	от 14	4 - 6

#### **4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: водное поло**

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной Таблице № 2.

**Таблица № 2 Объем Программы**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап высшего спортивного мастерства
	Учебно- тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		
	4 год	5 год	До года	Свыше года	
Количество часов в неделю	16	18	20	24	32
Общее количество часов в год	832	936	1040	1248	1664

### **5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы**

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 учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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 временные основы 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;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При одновременном проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, проходящими обучение в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

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 № 3 к Программе.

**Таблица № 3 Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Вид 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)		
		УТЭ	ССМ	ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	21	21

1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	до 10 суток	Участники соревнований
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-	
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	до 60 дней	В соответствии с правилами приема в организацию, осуществляющую спортивную подготовку	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждения 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**

Объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В Программе Учреждением указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Обучающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя.

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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в Таблице № 4 к Программе.

**Таблица № 4 Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап высшего спортивного мастерства
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
	4го года	5го года	до года	свыше трех лет	
Контрольные	1	2			2
Отборочные	1	2	2		2
Основные	2	2	2		2
Игры	15	20	25		30

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

### **Работа по индивидуальным планам**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списке кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

#### **6. Годовой учебно-тренировочный план.**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «водное поло» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели в год (в часах).

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки Учреждением, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Учебный план заполняется Учреждением в соответствии с формой и объемами по видам подготовки, представленной в Таблице № 5 к Программе.

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «водное поло»**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	ЭТАПЫ И ГОДЫ ПОДГОТОВКИ									
		УТЭ(СС)				ССМ				ВСМ	
		Этап углубленной специализации				До года		Свыше года			
		4 год		5 год		1 год		2 год			
		(час)	%	(час)	%	(час)	%	(час)	%	(час)	%
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Общая физическая подготовка	125	15	131	14	125	12	125	10	168	10
2.	Специальная физическая подготовка	91	11	103	11	135	13	162	13	216	13
3.	Участие в спортивных соревнованиях	42	5	47	5	52	5	62	5	84	5
4.	Техническая подготовка	333	40	384	41	406	39	512	40	682	41
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	216	26	243	26	270	26	325	27	432	26
6.	Инструкторская и судейская практика	8	1	9	1	10	1	12	1	16	1
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	17	2	19	2	42	4	50	4	66	4
8.	Объём тренировочной нагрузки в неделю (час)	16		18		20		24		32	
9.	<b>Общее количество часов в год, из расчета 52 недели</b>	<b>832</b>	<b>100</b>	<b>936</b>	<b>100</b>	<b>1040</b>	<b>100</b>	<b>1248</b>	<b>100</b>	<b>1664</b>	<b>100</b>

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- 1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочных 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.

## **7. 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, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование

навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице № 6 к Программе.

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения*
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го и 5-го года обучения</b>			
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течении года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе	В течении года
2.	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);	В течении года



2.2	Здоровье-сберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; знание и соблюдение основ спортивного питания; формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	В течение года
2.3	Режим питания и отдыха	- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание</b>		
3.1	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	В течение года
3.2	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3	Проведение спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 г	май

	памятным датам России	22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны 4 ноября – День народного единства 9 декабря – День Героев Отечества	июнь ноябрь декабрь
3.4	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства (до года и свыше года)</b>			
1.	<b>Проориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	В течении года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; -	В течении года
2.	<b>Здоровье-сберегающая деятельность</b>		

2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: Формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	В течение года
2.2	Здоровье-сберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; знание и соблюдение основ спортивного питания; формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	В течение года
2.3	Режим питания и отдыха	- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание</b>			
3.1	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край.	В течение года

3.2	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>			
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течении года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; -	В течении года
2.	<b>Здоровье-сберегающая деятельность</b>		

2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: Формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.	В течение года
2.2	Здоровье-сберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; знание и соблюдение основ спортивного питания; формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.	В течение года
2.3	Режим питания и отдыха	- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание</b>			
3.1	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край.	В течение года

3.2	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - правомерное поведение болельщиков.	В течение года

## **8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

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 на нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Учреждении, 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 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.

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 сайте РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Таблица № 7 к Программе).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера - преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Учреждением).

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

Таблица № 7 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий	Количество часов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го и 5-го года обучения	1. Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео	1
	2. Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении	3
	3. Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении	2
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Получение сертификата по прохождению онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.	1
	5. Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях	1
	6. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации	3
	7. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов	1



Этап совершенствования спортивного мастерства (до года и свыше года)	1. Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» «Допинг-контроль» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении	4
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Получение сертификата по прохождению онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.	1
Этап высшего спортивного мастерства	1. Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» «Допинг-контроль» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении	4
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Получение сертификата по прохождению онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.	1

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

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Спортсмены учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Обучающиеся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, бега,

правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

В группах спортивного совершенствования спортивного мастерства обучающиеся выполняют часть тренировок самостоятельно, проводят отдельные занятия с более младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения звания инструктора и судьи по спорту. Они должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри Учреждения и в городе.

На третьем году обучения этапа совершенствования спортивного мастерства спортсмены выполняют необходимые требования, для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

Объем инструкторской и судейской практики определен в годовых планах тренировочных этапов: УТЭ, ССМ и ВСМ.

Этап	№ п/п	Наименование мероприятий	Количество часов	Ответственный за проведение
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) УТЭ 4	<b>Инструкторская практика</b>			
	1.	Информирование спортсменов о терминологии вида спорта, правилах соревнований	6	Тренер преподаватель
	2.	Помощь в проведении физкультурно- спортивных мероприятий в роли ассистента, судьи, секретаря	6	Спортсмены, тренер-преподаватель
	3.	Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя	6	тренер-преподаватель
	4.	Самостоятельное изучение литературы по инструкторской работе в водном поло	2	спортсмен
	<b>Судейская практика</b>			
	5.	Участие в судейских семинарах	6	судейская коллегия
	6.	Участие в судействе спортивных соревнований различного уровня	6	тренер-преподаватель

	7.	Самостоятельное изучение литературы по судейству в водном поло	8	спортсмен
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) УТЭ 5	<b>Инструкторская практика</b>			
	1.	Информирование спортсменов о терминологии вида спорта, правилах соревнований	6	Тренер преподаватель
	2.	Помощь в проведении физкультурно- спортивных мероприятий в роли ассистента, судьи, секретаря	5	Спортсмены, тренер-преподаватель
	3.	Проведение отдельных частей учебно- тренировочного занятия, обучение отдельным приемам и действиям в качестве ассистента под руководством тренера-преподавателя.	5	Спортсмены, тренер-преподаватель
	4.	Самостоятельное изучение литературы по инструкторской работе в водном поло	4	спортсмен
	<b>Судейская практика</b>			
	5.	Участие в судейских семинарах	2	судейская коллегия
	6.	Участие в судействе спортивных соревнований различного уровня	8	тренер-преподаватель
	7.	Самостоятельное изучение литературы по судейству в водном поло	13	спортсмен
	Этапы совершенствования спортивного мастерства (до года)	<b>Инструкторская практика</b>		
1.		Помощь в проведении физкультурно- спортивных мероприятий в роли ассистента, судьи, секретаря	5	Спортсмены, тренер-преподаватель
2.		Проведение отдельных частей учебно- тренировочного занятия, обучение отдельным приемам и действиям в качестве ассистента под руководством тренера-преподавателя.	5	Спортсмены, тренер-преподаватель
3.		Помощь тренеру-преподавателю в проведении контрольно-переводных и приемных нормативов, в роли ассистента, судьи, секретаря	5	Спортсмены, тренер-преподаватель
4.		Самостоятельное изучение литературы по инструкторской работе в водном поло	2	спортсмен
<b>Судейская практика</b>				
5.		Участие в судейских семинарах	2	судейская коллегия

	6.	Делегирование спортсменов Училища для судейства соревнований в другие организации, ведомства	5	Администрация, тренер-преподаватель, спортсмены	
	7.	Участие в судействе спортивных соревнований различного уровня	5	тренер-преподаватель	
	8.	Самостоятельное изучение литературы по судейству в водном поло	5	спортсмен	
Этапы совершенствования спортивного мастерства (свыше года)	<b>Инструкторская практика</b>				
	1.	Помощь в проведении физкультурно- спортивных мероприятий в роли ассистента, судьи, секретаря	5	Спортсмены, тренер-преподаватель	
	2.	Проведение отдельных частей учебно- тренировочного занятия, обучение отдельным приемам и действиям в качестве ассистента под руководством тренера-преподавателя.	5	Спортсмены, тренер-преподаватель	
	3.	Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя	5	тренер-преподаватель	
	4.	Помощь тренеру-преподавателю в проведении контрольно-переводных и приемных нормативов, в роли ассистента, судьи, секретаря	5	Спортсмены, тренер-преподаватель	
	<b>Судейская практика</b>				
	5.	Участие в судейских семинарах	5	судейская коллегия	
	6.	Делегирование спортсменов Училища для судейства соревнований в другие организации, ведомства	5	Администрация, тренер-преподаватель, спортсмены	
	7.	Участие в судействе спортивных соревнований различного уровня	5	тренер-преподаватель	
	8.	Самостоятельное изучение литературы по судейству в водном поло	5	спортсмен	
		<b>Инструкторская практика</b>			
		1.	Помощь в проведении физкультурно- спортивных мероприятий в роли ассистента, судьи, секретаря	5	Спортсмены, тренер-преподаватель
2.		Проведение отдельных частей учебно- тренировочного занятия, обучение отдельным	5	Спортсмены, тренер-преподаватель	

		приемам и действиям в качестве ассистента под руководством тренера-преподавателя.		
	3.	Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя	5	тренер-преподаватель
	4.	Помощь тренеру-преподавателю в проведении контрольно-переводных и приемных нормативов, в роли ассистента, судьи, секретаря	5	Спортсмены, тренер-преподаватель
<b>Судейская практика</b>				
	5.	Участие в судейских семинарах	5	судейская коллегия
	6.	Делегирование спортсменов Училища для судейства соревнований в другие организации, ведомства	5	Администрация, тренер-преподаватель, спортсмены
	7.	Участие в судействе спортивных соревнований различного уровня	5	тренер-преподаватель
	8.	Самостоятельное изучение литературы по судейству в водном поло	5	спортсмен

### 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств на этапах ТЭ и ССМ.

**Таблица №13**

Этап	№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Ответственный за проведение
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	<b>Медицинские и медико-биологические мероприятия</b>			
	1.	Прохождение УМО спортсменами сборных команд РФ	согласно вызову на УМО	тренер-преподаватель
	2.	Прохождение УМО в ОВФД	август, март	тренер-преподаватель
	3.	Медицинский осмотр в ОВФД перед участием в спортивных соревнованиях	в течение года	тренер-преподаватель
	4.	Тестирование в кабинете функциональной диагностики в организации	в течение года	врач кабинета функциональной диагностики
	5.	Медико-фармакологическое сопровождение	В течение года. В период заболевания и/или реабилитации	Медицинский отдел

	6.	Контроль за рациональным питанием с использованием продуктов повышенной биологической ценности	В период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований	Спортсмен, тренер-преподаватель, Медицинский отдел	
	<b>Восстановительные мероприятия</b>				
	7.	Использование различных видов массажа (классический, вибрационный, точечный)	В течение года. В период заболевания и/или реабилитации	Медицинский отдел	
	8.	Применение поливитаминовых комплексов	В течение года. В период заболевания и/или реабилитации	Медицинский отдел, спортсмен	
	9.	Банные процедуры (посещение сауны)	По назначению	Медицинский отдел, тренер-преподаватель	
	<b>Психологическая подготовка</b>				
	10.	Обучение способности к самоконтролю и саморегуляции	в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	Психолог, тренер-преподаватель, спортсмен	
	11.	Включение когнитивных форм физических упражнений (развитие внимания, памяти и др.)	в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	Психолог, тренер-преподаватель, спортсмен	
	12.	Индивидуальные формы подготовки к состязаниям	в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований	Психолог, тренер-преподаватель, спортсмен	
	<b>Медицинские и медико-биологические мероприятия</b>				
	<b>Этапы совершенствования</b>	1.	Прохождение УМО спортсменами сборных команд РФ	согласно вызова на УМО	тренер-преподаватель
		2.	Прохождение УМО в ОВФД	август, март	тренер-преподаватель
3.		Медицинский осмотр в ОВФД перед участием в спортивных соревнованиях	в течение года	тренер-преподаватель	
4.		Тестирование в кабинете функциональной диагностики в организации	в течение года	врач кабинета функциональной диагностики	
5.		Медико-фармакологическое сопровождение	В течение года. В период заболевания и/или реабилитации	Медицинский отдел	

6.	Контроль за рациональным питанием с использованием продуктов повышенной биологической ценности	В период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований	Спортсмен, тренер-преподаватель, Медицинский отдел
<b>Восстановительные мероприятия</b>			
7.	Использование различных видов массажа (классический, вибрационный, точечный)	В течение года. В период заболевания и/или реабилитации	Медицинский отдел
8.	Банные процедуры (посещение сауны)	В течение года. В период заболевания и/или реабилитации	Медицинский отдел, спортсмен
9.	Банные процедуры (посещение сауны)	По назначению	Медицинский отдел, тренер-преподаватель
<b>Психологическая подготовка</b>			
10.	Обучение способности к самоконтролю и саморегуляции	в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	Психолог, тренер-преподаватель, спортсмен
11.	Включение когнитивных форм физических упражнений (развитие внимания, памяти и др.)	в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	Психолог, тренер-преподаватель, спортсмен
12.	Прохождение восстановительных мероприятий в кабинете психологической разгрузки в организации	в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	психолог
13.	Индивидуальные формы подготовки к состязаниям	в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований	Психолог, тренер-преподаватель, спортсмен

### III. Система контроля

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

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

**Система контроля включает в себя:** этапный контроль, текущий контроль, оперативный контроль, аттестация.

**Этапный контроль** позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такое состояние спортсмена является следствием долговременного тренировочного процесса, является результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплении и упорядочивании их. Этапный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом, при участии врача по спортивной медицине на основе данных функциональной диагностики.

**Текущий контроль** направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренером-преподавателем физкультурно-спортивной организации в процессе беседы, наблюдений за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Текущий контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом.

**Таблица №14**

**Программа текущего обследования**

<b>Задачи текущего обследования</b>	<b>Методы исследования</b>	<b>Регистрируемые параметры</b>
Контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок	Хронометрия, пульсометрия, статистический анализ.	Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное распределение. Уровень тренировочной нагрузки

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

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузку в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов



предполагает оценку реакций организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающихся. Оперативный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом

Направления по всем видам контроля: Обследование соревновательной деятельности, Медико-биологический контроль, Педагогический контроль, Методы врачебного контроля, Самоконтроль.

### ***Обследование соревновательной деятельности***

Задачи:

- определить степень реализации различных сторон подготовленности в условиях соревнований;
- провести сравнительный анализ модельных характеристик и результатов соревновательной деятельности;
- оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

**Таблица №15**

### **Программа обследования соревновательной деятельности**

<b>Задачи обследования соревновательной деятельности</b>	<b>Методы исследований</b>	<b>Регистрируемые параметры</b>
Контроль уровня технической подготовленности	Видеозапись, комплексная инструментальная методика	Модельные характеристики действий
Контроль уровня функциональной подготовленности	Кардиология	Параметры ЭКГ

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

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

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

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

поведения на соревнованиях.

### ***Медико-биологический контроль***

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

Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Спортсмен, занимающийся спортом, представляет из себя сложную социально биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации

врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены.

Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку по виду спорта – водное поло, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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;
- выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «водное поло»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы

(испытания)

- по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической

подготовленности;

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

## **12. Оценка результатов освоения Программы.**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией спортсменов, 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 спортсмена в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Система контроля и зачетные требования включают в себя следующие виды контроля:

- контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке;
- контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке;
- промежуточная аттестация (контрольные испытания или тесты);
- комплексный контроль.

Основным источником получения информации при подготовке спортсменов к соревнованиям является комплексный контроль их состояния после выполнения определенных нагрузок, который включает в себя: оперативный, текущий и этапный контроль.

*Оперативный контроль* в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма, занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

*Оперативный контроль* предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. При организации оперативного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие - непосредственно в процессе тренировки.

Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений;
- значительно реже - показатели биохимического состава крови.

*Текущий контроль* проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Текущий контроль может осуществляться:

- ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок - утром и перед второй тренировкой);
- три раза в неделю (1 - на следующий день после дня отдыха, 2 - на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 - на следующий день после умеренной тренировки);
- один раз в неделю - после дня отдыха.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние:

- центральной нервной системы;
- вегетативной нервной системы;
- сердечно - сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата.

*Этапный контроль* связан с продолжительными циклами подготовки периодами, макроциклами. На основе сопоставления результатов повторных исследований с первичными данными делают выводы о направленности адаптационных изменений в функциональных системах ив деятельности целостного организма под воздействием составленных программ занятий. Его задачами являются:

- 1) определение изменения физического развития, общей и специальной

подготовленности занимающегося;

2) оценка соответствия годовых приростов с нормативным учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;

3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода, занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Назначение этого вида контроля - интегрально, целостно оценить систему занятий в рамках завершеного этапа, периода, цикла контролируемого процесса, сверить намеченное и реализованное, получить необходимую информацию для правильной ориентации последующих действий.

При проведении этапного контроля определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме спортсмена в процессе тренировочных занятий.

Регистрируются:

- общая физическая работоспособность;
- энергетические потенции организма;
- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;
- специальная работоспособность.

**13. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.**

*Комплексы контрольных упражнений* проводятся в середине и в конце года для оценивания общей и специальной физической, технической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Спортивный разряд на начальном этапе учитывается только при переводе с одного года на другой год спортивной подготовки. При зачислении на начальный этап спортивный разряд не учитывается.

Ниже представлены нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на разные этапы спортивной подготовки.

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

№ п/п	Упражнения и единица измерения	Норматив первого года обучения						Норматив второго года обучения						Норматив третьего года обучения						Норматив четвертого года обучения						Норматив пятого года обучения					
		юноши			девушки			юноши			девушки			юноши			девушки			юноши			девушки			юноши			девушки		
		2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет</b>																															
1.1.	Бег на 30 м (с)	<	5,5	>	<	5,8	>	<	5,4	>	<	5,7	>	<	5,3	>	<	5,6	>	<	5,2	>	<	5,5	>	<	5,1	>	<	5,4	>
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>	160	<	>	145	<	>	165	<	>	150	<	>	170	<	>	155	<	>	175	<	>	160	<	>	180	<	>	165	<
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>	18	<	>	9	<	>	19	<	>	10	<	>	20	<	>	11	<	>	21	<	>	12	<	>	22	<	>	13	<
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	>	+5	<	>	+6	<	>	+6	<	>	+7	<	>	+7	<	>	+8	<	>	+8	<	>	+9	<	>	+9	<	>	+10	<



## 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет

2.1.	Бег на 60 м (с)	<	9,2	>	<	10,4	>	<	9,1	>	<	10,3	>	<	9,0	>	<	10,2	>	<	8,9	>	<	10,1	>	<	8,8	>	<	10,0	>
2.2.	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>	24	<	>	10	<	>	25	<	>	11	<	>	26	<	>	12	<	>	27	<	>	13	<	>	28	<	>	14	<
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	>	+6	<	>	+8	<	>	+7	<	>	+9	<	>	+8	<	>	+10	<	>	+9	<	>	+11	<	>	+10	<	>	+12	<
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>	190	<	>	160	<	>	191	<	>	161	<	>	192	<	>	162	<	>	193	<	>	163	<	>	194	<	>	164	<
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	>	39	<	>	34	<	>	41	<	>	36	<	>	43	<	>	38	<	>	45	<	>	39	<	>	47	<	>	41	<

## 3. Нормативы специальной физической подготовки

3.1.	Челночный бег 2x15 м с высокого старта (с)	<	7,2	>	<	7,3	>	<	7,1	>	<	7,2	>	<	7,0	>	<	7,1	>	<	6,9	>	<	7,0	>	<	6,8	>	<	6,9	>
3.2.	Плавание вольным стилем 100 м (для полевых игроков) (мин, с)	<	1.40	>	<	1.50	>	<	1.39	>	<	1.49	>	<	1.38	>	<	1.48	>	<	1.37	>	<	1.47	>	<	1.36	>	<	1.46	>
3.3.	Плавание вольным стилем 100 м (для вратаря) (мин, с)	<	2.05	>	<	2.15	>	<	2.04	>	<	2.14	>	<	2.03	>	<	2.13	>	<	2.02	>	<	2.12	>	<	2.01	>	<	2.11	>

3.4.	Исходное положение - стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы (м)	>	4	<	>	3	<	>	5	<	>	4	<	>	6	<	>	5	<	>	7	<	>	6	<	>	8	<	>	7	<
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

4. Уровень спортивной квалификации

4.1.	Спортивные разряды	-	-	-	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»
------	--------------------	---	---	---	--	--

0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу; 1

балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу;

2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу.

Для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) необходимо набрать **не менее 8/9 баллов.**

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

№ п/п	Упражнения и единица измерения	Норматив первого года обучения						Норматив второго года обучения						Норматив третьего года обучения					
		юноши/ мужчины			девушки/ женщины			юноши/ мужчины			девушки/ женщины			юноши/ мужчины			девушки/ женщины		
		2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет</b>																			
1.1.	Бег на 60 м (с)	<	8,2	>	<	9,6	>	<	8,1	>	<	9,5	>	<	8,0	>	<	9,4	>
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>	36	<	>	15	<	>	37	<	>	16	<	>	38	<	>	17	<
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	>	+11	<	>	+15	<	>	+12	<	>	+16	<	>	+13	<	>	+17	<
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>	215	<	>	180	<	>	216	<	>	181	<	>	217	<	>	182	<
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	>	49	<	>	43	<	>	50	<	>	44	<	>	51	<	>	45	<
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>																			
2.1.	Бег на 100 м (с)	<	13,4	>	<	16,0	>	<	13,3	>	<	15,9	>	<	13,2	>	<	15,8	>

2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>	42	<	>	16	<	>	43	<	>	17	<	>	44	<	>	18	<
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	>	+13	<	>	+16	<	>	+14	<	>	+17	<	>	+15	<	>	+18	<
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>	230	<	>	185	<	>	231	<	>	186	<	>	232	<	>	187	<
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	>	50	<	>	44	<	>	51	<	>	45	<	>	52	<	>	46	<

### 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше

3.1.	Бег на 100 м (с)	<	13,1	>	<	16,4	>	<	13,0	>	<	16,3	>	<	12,9	>	<	16,2	>
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>	44	<	>	17	<	>	45	<	>	18	<	>	46	<	>	19	<
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	>	+13	<	>	+16	<	>	+14	<	>	+17	<	>	+15	<	>	+18	<
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>	240	<	>	195	<	>	241	<	>	196	<	>	242	<	>	197	<
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	>	48	<	>	43	<	>	49	<	>	44	<	>	50	<	>	45	<

### 4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп

4.1.	Плавание на 100 м вольным стилем (для полевых игроков) (мин, с)	<	1.10	>	<	1.17	>	<	1.09	>	<	1.16	>	<	1.08	>	<	1.15	>
4.2.	Плавание на 100 м брассом (для вратарей) (мин, с)	<	1.33	>	<	1.40	>	<	1.32	>	<	1.39	>	<	1.31	>	<	1.38	>
4.3.	Плавание на 400 м вольным стилем (для полевых игроков) (мин, с)	<	5.23	>	<	5.45	>	<	5.22	>	<	5.44	>	<	5.21	>	<	5.43	>
4.4.	Исходное положение - стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы (м)	>	5,5	<	>	4	<	>	6,5	<	>	5	<	>	7,5	<	>	6	<

5. Уровень спортивной квалификации	
5.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»
<p>0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу; 1 балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу;</p> <p>2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу.</p> <p>Для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства необходимо набрать <b>не менее 9 баллов.</b></p>	

**\*Методические указания по организации тестирования**

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

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

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется в форме устных опросов обучающихся. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в Таблицах/

Таблица

№	<b>Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТЭ(СС) (все периоды)</b>
1	История развития вида спорта «водное поло»
2	Понятие о спортивной тренировке: цель, задачи, основное содержание
3	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
4	Особенности техники и технической подготовки, значение такой подготовки для роста спортивного мастерства
5	Понятие о тактике и тактической подготовке, индивидуальная, групповая и командная тактика
6	Правила соревнований, виды соревнований, их организация и проведение
7	Судейство соревнований: судейская бригада, допуск участников к соревнованиям
8	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом
9	Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем
10	Спортивная работоспособность, функциональные возможности человека при занятиях спортом
11	Понятие об утомляемости и восстановлении энергозатрат в процессе занятий спортом. Средства и методы восстановления работоспособности спортсменов
12	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса тренировки
13	Допинг контроль в спорте. Побочные эффекты от приема допинга. Меры, применяемые к спортсменам, уличенным в применении допинга
14	Нравственные и волевые качества спортсмена. Регуляция уровня эмоционального возбуждения
15	Основные сведения о единой всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК). Условия выполнения требований и норм ЕВСК
16	Допинг и причиняемый им вред для здоровья спортсмена. Порядок проведения и стадии допинг-контроля

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ЭССМ
1	Международное спортивное и олимпийское движение. Расширение международного спортивного движения. Международный олимпийский комитет, Олимпийские конгрессы
2	Система отбора и формирования спортивных сборных команд по виду спорта «водное поло» на региональном уровне и на уровне Российской Федерации
3	Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Систематизация параметров в документах планирования и учета
4	Физиологические основы спортивной тренировки. Режимы тренировочной деятельности: аэробный, аэробно-анаэробный, алактатный, гликолитический
5	Общая физиология и основные функции центральной нервной системы. Механизмы и условия образования условных резервов. Фазовые состояния: возбуждение и торможение
6	Физиологические основы мышечной силы и выносливости: аэробные возможности организма, кислородтранспортная система, мышечный аппарат
7	Функциональное состояние организма и управление этим состоянием. Биологические ритмы. Экология человека и здоровье
8	Физиологическая оценка состояния тренированности. Показатели тренированности в покое, при стандартной работе, при предельной работе. Характеристика перетренированности
9	Психические состояния спортсменов в тренировочном и соревновательном процессе. Понятие о психологической подготовке. Методы регуляции и самоконтроля в спорте
10	Воспитание моральных и волевых качеств. Формирование нравственности. Мотивация, спортивно-этическое воспитание спортсмена
11	Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Энергетический обмен, двигательные и вегетативные функции организма, изменения работоспособности
12	Основные аспекты антидопинговой деятельности в спорте. Антидопинговые агентства: ВАДА, РУСАДА

#### IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОДНО ПОЛО»

##### **14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

Училище организует работу с обучающимися в течение календарного года. Режим учебно-тренировочного процесса.

- Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.
- Организационное начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа.
- Учебно-тренировочные занятия проводятся с 8:00 до 20:00 согласно

расписанию тренировочных занятий. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией Учреждения по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

- Час учебно-тренировочного занятия – 60 минут.

Рабочая программа разработана для организации работы тренера-преподавателя и направлена на достижение планируемых результатов освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту «водное поло» на этапах УТЭ и ССМ.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые, учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе







	Вбегания под вращающуюся скакалку	+	+	+	+	+	+	+	+
	Ходьба и бег со скакалкой, эстафеты)	+	+	+	+	+	+	+	+
	Упражнения с гимнастической палкой, смальми обручами, гантелями, с большим и малым мячом, набивными мячами	+	+	+	+	+	+	+	+
1.4.	<i>Акробатические упражнения</i>								
	Кувырок вперед с группировкой, назад	+	+	+	+	+	+	+	+
	Большой кувырок в длину	+	+	+	+	+	+	+	+
	Кувырок через препятствия разной длины и высоты, со страховкой	+	+	+	+	+	+	+	+
	Падение на спину со страховкой	+	+	+	+	+	+	+	+
	Перекат вперед на левое плечо, правое	+	+	+	+	+	+	+	+
	Колесо в левую и правую сторону	+	+	+	+	+	+	+	+
	Колесо с опорой на одну руку	+	+	+	+	+	+	+	+
	Стойка на голове, на предплечьях, на лопатках	+	+	+	+	+	+	+	+
	Стойка на руках	+	+	+	+	+	+	+	+
	Хожение на руках	+	+	+	+	+	+	+	+
	Сальто вперед	+	+	+	+	+	+	+	+
	Сальто назад	+	+	+	+	+	+	+	+
	Прыжки с трамплина и через гимнастического коня	+	+	+	+	+	+	+	+
1.5.	<i>Упражнения с отягощениями</i>								
	Упражнения с гантелями, гириями, штангой для	+	+	+	+	+	+	+	+

	развития мышц рук, плечевого пояса, спины, груди, ног								
	Упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером на плечах, сгибание и разгибание рук на брусьях, подтягивание на перекладине, отжимание от гимнастической скамейки, на полу	+	+	+	+	+	+	+	+
	Сгибание и разгибание мышц брюшного пресса на наклонной плоскости, гимнастической стенке	+	+	+	+	+	+	+	+
	Комплексная работа на тренажерах разной сложности	+	+	+	+	+	+	+	+
1.6.	<i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты</i>								
	Подвижные игры с предметами, игры с бегом, прыжками, акробатическими элементами; эстафеты, с препятствиями, с размещением и собиранием предметов	+	+	+	+	+	+	+	+
	Баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч	+	+	+	+	+	+	+	+
	Велосипед	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>								
2.1.	Упражнения направлены на развитие подвижности суставов (плечевых, голеностопных)	+	+	+	+	+	+	+	+

2.2.	Упражнения на развитие силы мышц рук – броски набивных мячей одной и двумя руками из различных положений (стоя, сидя, лёжа)	+	+	+	+	+	+	+	+
2.3.	Упражнения для развития силы и точности бросков: - броски ватерпольных мячей в цель (макет ватерпольных ворот, вертикальная стенка или деревянный щит) из положения стоя, сидя, лёжа с ближней, средней и дальней дистанции	+	+	+	+	+	+	+	+
2.4.	Упражнения для совершенствования ловли мяча: - броски мяча в вертикальную стенку и ловля мяча после отскока от неё сильной и слабой рукой в положении стоя, сидя, лёжа. Пас между двумя, тремя или четырьмя игроками с ловлей мяча сильной и слабой рукой в положении стоя, сидя, лёжа.	+	+	+	+	+	+	+	+
2.5.	Упражнения с амортизаторами	+	+	+	+	+	+	+	+
2.6.	<i>Общая плавательная подготовка</i>								

Совершенствование спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди, дельфин, плавание на боку	+	+	+	+	+	+	+	+
Проплыwanie дистанции от 25 до 4000 м с учётом и без учёта времени, от 100 до 600м с доской, работая только ногами	+	+	+	+	+			
Плавание до 5000 м						+	+	+
Аэробное и анаэробное плавание	+	+	+	+	+	+	+	+
Дистанционное плавание	+	+	+	+	+	+	+	+
Дробное плавание	+	+	+	+	+	+	+	+
Фартлек	+	+	+	+	+	+	+	+
Медленная и быстрая интервальная тренировка	+	+	+	+	+	+	+	+
Повторная тренировка	+	+	+	+	+	+	+	+
Спринтерская тренировка	+	+	+	+	+	+	+	+
2.7. <i>Специальная подготовка в воде</i>								
Плавание кролем на груди с поднятой головой	+	+	+	+	+	+	+	+
Плавание тредженом на груди	+	+	+	+	+	+	+	+
Плавание тредженом на спине	+	+	+	+	+	+	+	+
Переход из плавания кролем на груди с поднятой головой, в плавание кролем на спине или тредженом на спине	+	+	+	+	+	+	+	+

Плавание кролем на груди с мячом с поднятой головой (ведение мяча)	+	+	+	+	+	+	+	+
Плавание с максимальной скоростью отрезка кролем на груди с поднятой головой с мячом и без мяча, остановка и повторный старт	+	+	+	+	+	+	+	+
Плавание на максимальной скорости кролем на груди с поднятой головой и изменение направления движения на 90 и 180	+	+	+	+	+	+	+	+
градусов (зиг-заг)								
Переворот на 180 или 360 градусов с мячом или без мяча при плавании кролем на груди или кролем на спине							+	+
Плавание с максимальной скоростью отрезка кролем на груди с поднятой головой, остановка, выпрыгивание из воды и повторный старт	+	+	+	+	+	+	+	+
Старт в разных направлениях без мяча	+	+	+	+	+	+	+	+
Старт в разных направлениях с мячом	+	+	+	+	+	+	+	+
Плавание при помощи попеременных движений ногами брассом	+	+	+	+	+	+	+	+
Плавание при помощи одновременных движений ногами брассом	+	+	+	+	+	+	+	+

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





4.2.	Поднимание мяча с воды сверху, с поворотом кистина 180 градусов (кисть игрока находится сверху мяча)	+	+	+	+	+			
4.3.	Поднимание мяча с воды различными способами при ведении мяча;	+	+	+	+	+			
4.4.	Пас - Кистевой пас партнёру (короткий и длинный) - Пас партнёру на высоком жиме - Длинный пас партнёру - Сильный пас партнёру - Пас партнёру тычком - Пас партнёру после выполнения кача	+	+	+	+	+	+	+	+
4.5.	Перемещение с мячом с качем вправо, влево, вперёд и назад с подниманием на высокий жим и последующим пасом партнёру	+	+	+	+	+	+	+	+
4.6.	Отработка кача на месте и в движении						+	+	+
4.7.	Блокирование паса	+	+	+	+	+	+	+	+
4.8.	Перемещение в воде с целью перекрытия линии паса	+	+	+	+	+	+	+	+

4.9.	Ловля мяча: - техника приёма высоко летящего мяча; - техника приёма низкого летящего мяча; - техника приёма мяча с удобной и неудобной стороны	+	+	+	+	+	+	+
4.10.	Броски мяча по воротам из вертикального положения тела в воде:	+	+	+	+	+	+	+
	- основной бросок по воротам; - основной бросок по воротам после перемещения в вертикальном положении нависоком жиме; - бросок по воротам со свала; - навесной бросок; - бросок мяча переводом							
4.11.	Броски мяча по воротам из вертикального положения, которые применяет центральный нападающий: - боковой бросок по воротам правой или левой рукой; - задний бросок по воротам правой или левой рукой; - бросок по воротам после разворота на 90-180 градусов в удобную и неудобную сторону; - бросок по воротам со спины	+	+	+	+	+	+	+

4.12.	Броски мяча по воротам из горизонтального положения тела в воде: - бросок по воротам тычком в движении, с подниманием мяча над водой; - бросок по воротам тычком в движении;	+	+	+	+	+	+	+	+
	- бросок по воротам переводом в движении								
4.13.	Бросок по воротам с небольшим, средним и большим преимуществом над защитником при выходе 1х1	+	+	+	+	+	+	+	+
4.14.	Бросок по воротам с небольшим преимуществом с сопротивлением со стороны защитника	+	+	+	+	+	+	+	+
4.15.	Бросок по воротам с 5-ти метров со свободного броска	+	+	+	+	+	+	+	+
4.16.	Отработка броска с пенальти	+	+	+	+	+	+	+	+
4.17.	Блокирование броска по воротам	+	+	+	+	+	+	+	+
4.18.	Блокирование части ворот при броске по воротам	+	+	+	+	+	+	+	+
4.19.	Блокирование броска по воротам нападающего, который выполняет бросок по воротам после получения свободного на 5-ти метрах	+	+	+	+	+	+	+	+

4.23.	Изменение положения тела игрока в воде и перемещение игрока с мячом и без мяча в различных направлениях: - перемещение игрока с	+	+	+	+	+	+	+	+
	мячом из горизонтального положения на груди или на спине в вертикальное положение; - перемещение игрока с мячом из вертикального положения в горизонтальное положение на грудь или на спину; - перемещение игрока с мячом влево, вправо, вперёд или назад в горизонтальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом; - перемещение игрока с мячом влево, вправо, вперёд или назад в вертикальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом								
4.24.	Перемещение кролем на груди или тreadingом на спине с мячом в руке в горизонтальном положении (продвижение игрока при контратаке)	+	+	+	+	+	+	+	+
4.25.	Продвижение игрока к воротам в полувертикальном положении тела в воде, с мячом в руке	+	+	+	+	+	+	+	+

4.26.	Перемещение в вертикальном положении с мячом в руке с качем вперёд по диагонали влево или вправо						+	+	+
4.27.	Использование ложной атаки против нападающего, владеющего мячом	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка*</b>								
5.1.	<i>История развития водного поло</i>								
	Возникновение и развитие водного поло	+	+	+	+	+	+	+	+
	Начало развития водного поло в СССР: первые спортивные секции, организации, соревнования	+	+	+	+	+	+	+	+
	Участие ватерполистов СССР и России в Олимпийских играх	+	+	+	+	+	+	+	+
	Вклад представителей СССР и России в международное олимпийское и спортивное движение	+	+	+	+	+	+	+	+
	Достижения советских и российских ватерполистов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх	+	+	+	+	+	+	+	+
5.2.	<i>Физическая культура и спорт</i>								
	Понятие о физической культуре и спорте	+	+	+	+	+	+	+	+

Роль физической культуры в общем развитии молодого человека, его социальном воспитании и подготовке к эффективному труду и защите страны	+	+	+	+	+	+	+	+
Физическая культура составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья	+	+	+	+	+	+	+	+
Физическая культура, спортивная экономика государства	+	+	+	+	+	+	+	+
Общественно-политическое значение спорта	+	+	+	+	+	+	+	+
Организация государственного руководства физической культурой и спортом	+	+	+	+	+	+	+	+
Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту: федерации, комиссии, коллегии, советы, их роль и значение	+	+	+	+	+	+	+	+
Роль детского и юношеского спорта	+	+	+	+	+	+	+	+
Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе	+	+	+	+	+	+	+	+
Цели и задачи коллективов физической культуры,	+	+	+	+	+	+	+	+

	спортивных секций, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства								
	Единая спортивная классификация и массовый спорт в стране, их значение для повышения квалификации спортсменов и развития спорта	+	+	+	+	+	+	+	+
	Спортивные разряды и почетные спортивные звания	+	+	+	+	+	+	+	+
	Значение победных выступлений советских и российских ватерполистов на Олимпийских играх, мировых и европейских чемпионатах для повышения авторитета нашей страны и укрепления взаимопонимания между народами мира	+	+	+	+	+	+	+	+
5.3.	<i>Нравственные аспекты воспитания</i>								
	Морально-этические и нравственные нормы поведения юных ватерполистов	+	+	+	+	+	+	+	+
	Понятие об этике	+	+	+	+	+	+	+	+
	Этика поведения в современном обществе	+	+	+	+	+	+	+	+



	Спортивная этика	+	+	+	+	+	+	+	+
	Понятие о воспитании и образовании	+	+	+	+	+	+	+	+
	Взаимосвязь различных видов воспитания (действенное, нравственное, эстетическое, трудовое) в процессе физического воспитания	+	+	+	+	+	+	+	+
	Социально-нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности	+	+	+	+	+	+	+	+
	Черты характера, обуславливающие активную жизненную позицию личности: трудолюбие, целеустремленность, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, чувство патриотизма, ответственности, взаимоуважения, взаимопомощь, организованность, дисциплинированность	+	+	+	+	+	+	+	+
5.4.	<i>Планирование спортивной тренировки</i>								
	Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки	+	+	+	+	+	+	+	+
	Исходные данные для планирования	+	+	+	+	+	+	+	+

	Разновидности планирования: перспективное, текущее, оперативное	+	+	+	+	+	+	+	+
	Цели и задачи каждого из видов планирования	+	+	+	+	+	+	+	+
	Основные положения и разделы перспективного, текущего и оперативного планирования	+	+	+	+	+	+	+	+
	Основные формы документов планирования спортивной тренировки	+	+	+	+	+	+	+	+
5.5.	<i>Правила соревнований, их организация и проведение</i>								
	Характер соревнований, участники соревнований. Возрастные группы	+	+	+	+	+	+	+	+
	Права и обязанности участников соревнований	+	+	+	+	+	+	+	+
	Значение соревнований, их цели и задачи члена судейской коллегии	+	+	+	+	+	+	+	+
	Правила по водному поло	+	+	+	+	+	+	+	+
	Правила безопасности, основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их оформление	+	+	+	+	+	+	+	+
	Положение о соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+
	Планирование подготовки и проведения соревнований	+	+	+	+	+	+	+	+
	Составление программы соревнований	+	+	+	+	+	+	+	+



<p>специфические индивидуальные действия в защите и нападении в соответствии с игровой специализацией ватерполистов 54 (подвижный нападающий, центральный нападающий, центральный защитник)</p>								
<p>Отрабатывать индивидуальную игру ватаке подвижных нападающих (выигрыш позиции за счёт движения вперёд или отвала, сохранение выигранной позиции в движении, получение свободного броска на 5-ти метрах и бросок по воротам с 5-ти метров, выход под воротами центральным нападающим)</p>						+	+	+
<p>Обучение игроков сохранять базовую позицию при игре в защите и нападении без мяча (горизонтальное или полувертикальное положение тела)</p>	+	+	+	+	+			
<p>Продолжить обучение игроков индивидуальной игре в нападении и защите при прессинге (1x1) и совмещении</p>	+	+	+	+	+			

индивидуальной игры спортсменов с командной игрой в обороне и нападении								
Начать специализацию игроков на позиции центрального защитника, центрального нападающего, подвижного нападающего	+	+	+	+	+			
<p>Индивидуальная тактика игры центрального защитника против центрального нападающего:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оплывание центральным защитником центрального нападающего и выбор позиции спереди от центрального нападающего.</li> <li>- Выбор позиции спереди от центрального нападающего и перемещение по периметру спереди от центрального нападающего в зависимости от местонахождения мяча во внешней линии.</li> <li>- Освобождение центрального защитника от захвата его плавков центральным нападающим за счёт вращения центрального защитника вокруг оси на 360 градусов.</li> <li>- Защита от различных типов бросков по воротам</li> </ul>	+	+	+	+	+	+	+	+

<p>центрального нападающего.  - Отбор центральным защитником мяча у центрального нападающего за счёт удара по руке центрального нападающего, владеющего мячом, или толчка предплечья или локтя центрального нападающего, который захватил мяч</p>								
<p>Индивидуальная тактика игры центрального нападающего против центрального защитника:  - Разворот игрока с мячом по часовой стрелке (в правую сторону) или против часовой стрелки (в левую сторону) с последующим броском по воротам;  - Выбор позиции центральным нападающим спереди от центрального защитника, если он первоначально проиграл позицию центральному защитнику;  - Сохранение центральным нападающим позиции спереди от центрального защитника на расстоянии 2-3-х метров от ворот соперников при игре против прессинга или различных</p>	+	+	+	+	+	+	+	+

	видов зонной обороны.								
	Обучение игре в нападении и защите при контратаке 1х0								
5.14.	<i>Групповая тактическая подготовка</i>								
	Продолжение обучению игре в нападении и защите при контратаке. Поиск свободного игрока. Перемещение мяча по периметру. Сохранение мяча при контратаке. - 1х0 с догоняющим игроками без догоняющего игрока. - 2х1 с догоняющим игроками без догоняющего игрока. - 3х2 с догоняющим игроками без догоняющего игрока. - 4х3 с догоняющим игроками без догоняющего игрока.	+	+	+	+	+	+	+	+

5.15.	<i>Командная тактическая подготовка</i>								
	Игра в нападении в равных составах: - Стационарное нападение через центрального нападающего; - Подвижное нападение; - Бросок по воротам с 5-ти метров со свободного броска; - Комбинации в нападении в специальных ситуациях (после углового броска, после пропущенного гола, в начале периода или после тайм-аута)	+	+	+	+	+	+	+	+
	Игра в защите в равных составах: - Прессинг в защите;	+	+	+	+	+	+	+	+



<ul style="list-style-type: none"> <li>- Различные виды подстраховки, зонной обороны и зонной обороны «М».</li> <li>- Переход команды из прессинга в различные виды подстраховки, зонную оборону или зонную оборону «М».</li> <li>- Опека двумя защитниками самого опасного бьющего игрока соперников, который играет в задней линии.</li> <li>- Ложная атака нападающего, владеющего мячом при подстраховке, зонной обороне или зонной обороне «М»</li> </ul>								
<p>Игра в нападении при численном преимуществе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Розыгрыш численного преимущества при системе нападения 4-2 или 3- 3;</li> <li>- Перестроение игроков из системы нападения 4-2 в систему нападения 3-3 и обратно;</li> <li>- Пас с точек на лишнем с качем или без кача с перестроением из системы нападения 4-2 в систему нападения 3-3, наигрывая при этом различные комбинации.</li> </ul>	+	+	+	+	+	+	+	+

<p>Игра в нападении при численном меньшинстве:  - Стационарная оборона при численном меньшинстве;  - Различные виды подвижной обороны при численном меньшинстве;  - Переход из стационарной обороны в подвижную оборону при численном меньшинстве;  - Игра защитника при численном меньшинстве между двумя нападающими;  - Ложная атака нападающего, владеющего мячом при численном меньшинстве</p>	+	+	+	+	+	+	+	+
<p>Развивать у ватерполистов тактическое мышление, обучать игроков быстрому принятию правильных тактических решений при повышенном сопротивлении со стороны защитников</p>						+	+	+
<p>Обучить игроков изменять динамику игры,</p>						+	+	+

	<p>приспосабливаться к тактическим схемам противника и противодействовать им в течение игры, в зависимости от возникшей на поле игровой ситуации</p>								
	<p>Обучить игроков чётко определять, какую тактику применяет команда во время игры и, какая роль игрока на поле, а также его партнёров по команде. Игроки должны уметь правильно выполнять принятый на игру план</p>						+	+	+





	бросок, бросок от воды, задний бросок, боковой бросок, навесной бросок)								
	Отражение различных бросков по воротам с места центрального нападающего	+	+	+	+	+	+	+	+
	Выпрыгивание в воротах в различных направлениях								
	Остановка мяча двумя руками (бросок мяча в области головы).	+	+	+	+	+			
	Остановка мяча одной рукой: кистью, локтевым суставом или предплечьем (бросок в угол ворот)	+	+	+	+	+			
<b>6.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>7.</b>	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	+	+	+	+	+	+	+	+

\*Теоретическая подготовка дается и проверяется тренером-преподавателем при помощи бесед во время практических учебно-тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин)

Учебно-тематический план

### 15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	кабрь - 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	кабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недоотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	апрель- май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание



	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## **V.ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

### **16. Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта.**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «водное поло» основаны на особенностях вида спорта «водное поло» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «водное поло», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «водное поло» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «водное поло» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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».

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду
- индивидуальные особенности спортсменов
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам)
- планируются основные средства тренировки
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок

- количество соревнований отмечают те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта водное поло определяются в Программе при: - составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта водное поло, допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса, в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Многолетняя спортивная подготовка - единый процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение восстановительных мероприятий, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Постепенно подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных

возможностей на протяжении ряда лет.

Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных ватерполистов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов.

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА: ВОДНОЕ ПОЛО**

### **17 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 № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238); обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми: для прохождения спортивной подготовки; 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.

### Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Реализация Программы спортивной подготовки требует обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах соответствующей экипировкой, инвентарем и оборудованием.

*Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки*

№ п/п	наименование оборудования и спортивного инвентаря	зм	Кол-во 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 (юноше-ский)	штук	10
19.	Мяч соревновательный для водного поло (жен-ский)	штук	10
20.	Мяч соревновательный для водного поло (муж-ской)	штук	10
21.	Мяч тренировочный для водного поло (женский)	штук	15
22.	Мяч тренировочный для водного поло (мужской)	штук	15
23.	Мяч тренировочный для водного поло (юноше-ский)	штук	15
24.	Мяч футбольный	штук	2
25.	Перекладина гимнастическая	штук	2
26.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	15
27.	Пояс для плавания с сопротивлением воды	штук	15
28.	Пояс утяжелительный	штук	5

29.	Разметка поля (дорожки)	комплект	1
30.	Резиновый амортизатор для воды	штук	5
31.	Резиновый амортизатор для суши	штук	15
32.	Свисток судейский	штук	4
33.	Секундомер электронный	штук	4
34.	Секундомер электронный стационарный (30 с)	штук	4
35.	Сетка для ворот	штук	4
36.	Сетка для мячей (стационарная)	штук	2
37.	Сетка заградительная	штук	4
38.	Скамейка гимнастическая	штук	2
39.	Сумка для мячей	штук	2
40.	Табло электронное (основное)	штук	1
41.	Тележка для мячей	штук	2
42.	Щит (макет ворот)	штук	2

Спортивный инвентарь и оборудование может приобретаться за счет субсидии, выделяемой на выполнение государственного задания, целевой субсидии и иных источников в том числе благотворительных взносов, спонсорских средств, и средств от приносящей доход деятельности.

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				УТЭ		ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	на обуч.	-	-	1	1	2	1
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обуч.	1	1	2	1	2	1
3.	Купальник соревновательный	штук	на обуч.	2	1	2	1	2	1
4.	Купальник тренировочный	штук	на обуч.	2	1	2	1	2	1
5.	Куртка зимняя	штук	на обуч.	-	-	-	-	1	1
6.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обуч.	1	1	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обуч.	2	1	2	1	2	1
8.	Плавки соревновательные	штук	на обуч.	2	1	2	1	2	1
9.	Плавки тренировочные	штук	на обуч.	2	1	2	1	2	1
10.	Полотенце	штук	на обуч.	1	1	1	1	1	1
11.	Рюкзак спортивный	штук	на обуч.	1	1	1	1	1	1
12.	Сумка спортивная	штук	на обуч.	1	1	1	1	1	1
13.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обуч.	1	1	1	1	1	1
14.	Халат спортивный	штук	на обуч.	-	-	1	1	1	1
15.	Шапочки для водного поло белые	Компл.	на обуч.	2	1	2	1	2	1
16.	Шапочки для водного поло темные	Компл	на обуч.	2	1	2	1	2	1
17.	Шапочка для плавания	штук	на обуч.	2	1	2	1	2	1
18.	Шорты	штук	на обуч.	1	1	1	1	1	1



## 18. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки предусматривают:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, 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 могут привлекаться соответствующие специалисты (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Современная система подготовки спортсменов и острый накал соперничества в спорте предъявляет особые требования к профессиональной компетенции тренеров-преподавателей, представляющая собой систему фундаментальных знаний и умений, уровень профессиональной деятельности. А также, это является совокупностью индивидуальных и психологических

особенностей личности и готовности тренеров-преподавателей, как субъектов педагогического воздействия, умения структурирования научных и практических знаний с целью эффективной организации учебно-тренировочного процесса для успешного решения поставленных задач, в том числе умение их быстрой переориентации в соответствии с изменяющимися запросами рынка труда.

В настоящее время недостаточно наличие у специалиста хороших знаний и эффективное выполнение им своих обязанностей, необходим успешный, систематически самосовершенствующийся профессионал. Одним из аспектов совершенствования функционирования педагогических систем, повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в Учреждении является наличие благоприятных педагогических условий, обеспечивающих качество осуществляемой деятельности тренера-преподавателя, а также способствующие развитию его профессиональной компетенции.

Для развития профессиональной компетенции тренеров-преподавателей Учреждение проводит:

- заседания Тренерского совета в форме «Педсовет-дискуссия» для выявления пожеланий тренеров-преподавателей для улучшения педагогических условий.
- для большей эффективности заседания тренерского совета проводятся с имитацией различных ситуаций учебно-тренировочного процесса и поиска выхода из них.
- заседания методического совета проводятся в форме «Круглого стола» для общения и обмена опытом среди тренеров-преподавателей.
- проводится мотивация тренеров-преподавателей для участия в различных смотрах-конкурсах и профессиональных конкурсах, научно-практических конференциях различных уровней.
- создаются условия для внедрения информационно-коммуникационных технологий в учебно-тренировочный процесс.
- создаются условия для оказания консультативной помощи в организации самообразования тренеров-преподавателей.
- внедряется система морального и материального стимулирования тренеров-преподавателей.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

### Перечень информационного обеспечения

#### Список литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта водное поло, утвержденный Приказом Минспорта России от 16.11.2022 года № 1005
2. Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
3. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
4. Приказ Минспорта РФ от 19.12.2022 г. № 1262 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «водное поло»
5. Макаренко Л.П. Юный пловец («Физкультура и спорт» 1993г.)
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2003г.)
7. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде («Физкультура и спорт» 1996г.).
8. Фролов С.Н. Методика обследования и диагностика технико-тактических показателей соревновательной деятельности ватерпольных команд высокой квалификации. М.: РИО РГАФК 2000. Водное поло» ((«Физкультура и спорт» 1995г.)

11. И.П. Штелер «Водное поло» («Физкультура и спорт» 1995г.)

#### Аудиовизуальные материалы

1. Булгакова «Водные виды спорта», 2003 г.pdf (4,3М)
2. Колосов «Игровые упражнения в водном поло», 2004 г.pdf (2,6М)
3. Колосов «Подготовка ватерполиста», 2003.pdf (1,5М)
4. Колосов «Организация подвижного нападения против зонной и комбинированной обороны, 2003 г.pdf (2,2М)
5. Штеллер «Водное поло» учебник, 1975 г.pdf (72,4Москва)