

Областное государственное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа водных видов спорта имени В.В.Сальникова»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета

Протокол № 1 от
«10» 10 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГАУ ДО «СШ ВВС
имени В.В.Сальникова»

Мелешков С.Ю.

Приказ № 88 от «10» 10 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ВОДНОЕ ПОЛО»**

*Разработана на основе Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «водное поло», утвержденного приказом
Министерства спорта Российской Федерации от 08.12.2025г. №1089*

Срок реализации программы:
на этапе начальной подготовки – 3 года;

Разработчики:

Заместитель директора по
учебно-методической работе Грицук Е.Ф.
Старший инструктор-методист Платонова Ж.В.
Старший тренер-преподаватель Сезер Атилла

Южно-Сахалинск
2026 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1.	Характеристика вида спорта «водное поло» и его отличительные особенности	5
2.2.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «водное поло»	6
2.3.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «водное поло»	9
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.6.	Календарный план воспитательной работы	15
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.7.1.	Теоретическая часть	18
2.7.2.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики	23
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
3.	Система контроля	25
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы на каждом этапе спортивной подготовки	25
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	26
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	28
4.	Рабочая программа по виду спорта «водное поло»	32
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки	32
4.2.	Учебно-тематический план этапа начальной подготовки	45
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	47
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	48
6.1.	Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям	48
6.2.	Информационно-методические условия реализации Программы	53

1. Общие положения

Дополнительная образовательная Программа спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» (далее - Программа) ОГАУ ДО «Спортивная школа водных видов спорта» (далее – Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «водное поло» и разработана в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативными документами Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства спорта Российской Федерации, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», утвержденным приказом Министерства спорта России от 08.12.2025г. №1089 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного процесса спортивной подготовки ватерполистов.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «водное поло»:

- формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- привлечение максимального возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям водным поло;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств, морально-этических и волевых качеств;
- достижение динамичных результатов в спорте;
- подготовка перспективных спортсменов и выявление спортивно-одаренных детей.

Приоритетные направления деятельности:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культуры и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- физическое развитие, направленное на достижение спортивных результатов, спортивного мастерства каждым обучающимся в соответствии со своими возможностями и способностями;
- отбор одаренных детей для дальнейшей специализации прохождения спортивной подготовки по виду спорта «водное поло»;
- валеологическое развитие, направленное на формирование потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание морально-волевых качеств, патриотическое развитие, направленное на формирование патриотических чувств, сохранение и развитие чувства гордости за

- свою малую Родину, привитие общекультурных ценностей и принципов честной, спортивной борьбы;
- этическое развитие, направленное на формирование осознанного отношения к общечеловеческим ценностям;
- развитие ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- овладение методами определения уровня физического развития ватерполиста и коррективки уровня физической готовности;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта «водное поло»;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знаний особенностей спортивной тренировки, методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет совершенствования общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных и спортивных.

Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки определяет задачи деятельности Учреждения, режимы учебно-тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

Для этапа начальной подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных воспитательных средств и мероприятий.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Характеристика вида спорта «водное поло» и его отличительные особенности.

Водное поло является игровым командным видом спорта, относится к числу видов спорта, имеющих профессионально-прикладную составляющую, входит в программу Олимпийских игр, со сложной координацией и с циклической и ациклической структурой движений. Игровая деятельность осуществляется в водной среде и требует от ватерполистов совершенного владения спортивными способами плавания, специальными приемами игрового плавания, владения мячом (передачи, броски, плавание с мячом), передвижения под водой, приемами единоборства за овладение мячом. Индивидуальные действия игроков направлены на решение общекомандной задачи – поражение ворот противника и защита своих ворот.

Это 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 приходится решать разнообразные ситуативные задачи.

Таким образом, занятия водным поло воспитывают и развивают целый комплекс жизненно важных умений, навыков и качеств, необходимых человеку в различных, в том числе экстремальных, жизненных ситуациях, не только в быту, но и при профессиональной деятельности, в целом ряде гражданских профессий и в военной подготовке.

Номер вида спорта водное поло и спортивных дисциплин водное поло во всероссийском реестре видов спорта

Таблица 1

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1.	Водное поло	005 000 2 6 1 1 Я	Водное поло	005 001 2 6 1 1 Я
			Пляжное водное поло	005 003 2 8 1 1 Я
			Мини водное поло	005 002 2 8 1 1 Я

Система спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков для овладения техникой и тактикой игры, развития физических, психических качеств для достижения высших спортивных результатов. Водное поло требуют от спортсмена больших энергоемких и эмоциональных затрат, большего арсенала двигательных действий, владения тактическими приемами игры.

Соревнования по водному поло проводятся в плавательных бассейнах или иных оборудованных водоемах на игровом поле прямоугольной формы размером 30 x 20 м для

мужских команд и 25х 20 м - для женских. Длинные стороны поля называются боковыми линиями, короткие - лицевыми.

Поле для игры разделено на две равные половины средней линией, которая так же, как и лицевые линии, имеет белый цвет. Линия ворот, проводимая мысленно параллельно лицевой линии, выступает на 0,30 м в поле.

Для обозначения 2 - и 5- метровых зон на боковых линиях на этом расстоянии от лицевой линии наносятся отметки соответственно красного и желтого цветов.

Допустимые размеры поля для проведения соревнований – 20 х 8 метров. Ворота, устанавливаемые в середине лицевых линий, имеют две боковые стойки, соединенные сверху перекладиной. Расстояние между стойками 3 м, расстояние от воды до нижней грани перекладины - 0,90 м. Расстояние от дна до перекладины ворот в водоеме глубиной менее 150 см должно быть 240 см.

Мяч для игры должен быть водонепроницаемым, иметь окружности от 0,68 до 0,71 м, вес - от 400 до 450 г.

В игре участвуют две команды, состоящие из 7 игроков, одним из игроков должен быть вратарь. Заявочный состав команды на игру не должен превышать 13 игроков.

Замены в игровое время разрешается делать из зоны, обозначенной на лицевой линии красным цветом. Количество замен не ограничено.

Игра продолжается 32 минуты чистого времени, разделенного на 4 периода по 8 минут.

Команды выступают в специальных шапочках контрастных цветов, имеющих протекторы для защиты ушных раковин. Вратари выступают в шапочках красного цвета под номерами 1 и 13.

Судят встречу два арбитра, которые следят за соблюдением правил, определяют нарушения, назначают наказания за них, фиксируют взятие ворот и окончание времени контроля мяча или игрового периода.

Кроме того, в судейскую коллегию матча входят два судьи на линии ворот, судья-секундометрист, секретарь, судья штрафного времени, судья контрольного времени и судья-информатор.

Нарушение правил классифицируются как простые или грубые ошибки, фолы. Наказанием за простые ошибки является назначение свободного броска в пользу команды, против которой было совершено нарушение. Наказанием за грубую ошибку в зависимости от степени сложности, могут быть удаление игрока с поля на 20 сек, назначение 5-метрового штрафного броска - ватерпольного пенальти, удаление игрока до конца игры с правом замены, удаление игрока без права замены. Игрок, совершивший в течение матча три фолы, удаляется из воды с правом замены.

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «водное поло».

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Продолжительность этапа начальной подготовки по виду спорта «водное поло» определяется ФССП - 3 года.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», п.46 приказа Минспорта России от 30.10.2015г. № 999, п. 4.3. приказа Минспорта России от 03.08.2022г. № 634.

Возраст спортсмена определяется на основании установленных требований правил вида спорта «водное поло» об участниках спортивных соревнований. Минимальный возраст указан только для зачисления в Учреждение и определяется федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «водное поло». Максимальный возраст зачисления в Учреждение на этап начальной подготовки определяется суммой минимального возраста зачисления и продолжительностью данного этапа спортивной подготовки, установленной ФССП.

Сроки реализации этапа спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку на начальном этапе подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе спортивной подготовки

Таблица 2.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	12

Основные задачи этапа начальной подготовки:

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

Зачисление обучающихся в спортивную школу проходит в соответствии с Положением о зачислении, переводе и отчислении обучающихся.

Зачисление на этап начальной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению

физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, навыков необходимых для освоения дополнительной программы спортивной подготовки (перечень нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы подготовки по виду спорта «водное поло» определяется ФССП), представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Министерством здравоохранения Российской Федерации (приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020

№ 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий).

Учебно-тренировочные занятия могут проводиться одновременно (при необходимости) с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий: не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения, обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Распределение времени на этапе начальной подготовки на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, видами спортивной подготовки в рамках требований и условий ФССП.

Таблица 3

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Количество часов в неделю	6	6	8
Общее количество часов в год	312	312	416

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные). В *Таблице 3* представлен объем соревновательной деятельности в структуре учебно-тренировочного процесса.

Таблица 4

Виды спортивных соревнований, игр	Этап начальной подготовки		
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Контрольные	-	1	1
Отборочные	-	-	-

Основные	-	-	-
Матчи	-	5	5

Наполняемость учебных групп определяется приказом Министерства Sports Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказа Министерства Sports Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1005 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта водное поло». Санитарно-эпидемиологические требования к Учреждению определяются Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Наполняемость учебно-тренировочной группы на этапе начальной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «водное поло». С учетом различий детей по биологическому возрасту и уровню подготовленности, а также более медленного развития мальчиков по сравнению с девочками, допускается увеличение возраста. Для одаренных ватерполистов, имеющих высокий уровень общей и специальной физической подготовленности и выполнивших программные требования, рекомендованный возраст может быть уменьшен на один год (по согласованию с врачом), но не менее возраста, установленного ФССП.

Недельный режим учебно-тренировочной занятий установлен в зависимости от этапа подготовки согласно ФССП. Продолжительность одного занятия не должна превышать в группах начальной подготовки свыше 2-х часов в день.

Только правильное оптимальное сочетание объема и интенсивности занятия (тренировки), чередование нагрузок разной степени с активным отдыхом в течение занятия, дня, недельного цикла, этапа, периода и года способствует увеличению функциональных возможностей организма спортсмена, повышению его работоспособности и укреплению здоровья.

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «водное поло».

Формы занятий по водному поло определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические).

Основной формой являются групповые урочные практические (учебно-тренировочные) занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме, согласно расписанию, которое составляется с учетом режима

учебы обучающихся, а также исходя из материальной базы. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к обучающимся, что повысит эффективность педагогической управляемости учебно-тренировочным процессом.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия).

Практические занятия могут различаться по цели (на учебно-тренировочные, контрольные и соревновательные), по количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), по степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные (интегральные)).

На учебно-тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики вида спорта, развивается и совершенствуется общая и специальная физическая подготовка.

В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов.

Контрольные занятия (чаще всего это спарринг игры с противником) обычно применяются в конце отдельных микроциклов.

Соревновательные занятия или матчевые встречи применяются для формирования у ватерполистов соревновательного опыта (*Таблица 3.*).

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе занятия избирательного типа.

На этапе начальной подготовки предусмотрены специальные учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период, продолжительностью до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год.

Для обучающихся, проходящих спортивную подготовку предусматривается не менее 10% и не более 20% самостоятельной подготовки от общего количества часов, предусмотренных в годовом учебно-тренировочном плане для соответствующего этапа спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка может быть запланирована в объеме часов недельной и месячной учебно-тренировочной нагрузки с учетом графика учебно-тренировочных занятий для соответствующей группы, а также в годовом объеме часов в летний период (четыре недели самостоятельной подготовки) и период новогодних и майских праздников.

Самостоятельная подготовка осуществляется обучающимися в строгом соответствии с планом самостоятельной подготовки. План самостоятельной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем обучающихся на каждую учебно-тренировочную группу на весь период, запланированный для прохождения самостоятельной подготовки (отпуск тренера, время майских и новогодних праздников, четыре недели летнего периода).

План самостоятельной подготовки должен содержать:

- список обучающихся в группе;
- план на каждое учебно-тренировочное занятие в период самостоятельной подготовки с указанием упражнений, последовательностью, объемом и интенсивностью их выполнения;

- комплекс упражнений для подготовки к выполнению основной части занятия;
- описание правильной техники выполнения упражнений с указанием требований по безопасности их выполнения (при освоении новых видов двигательных действий);
- рекомендуемое время проведения самостоятельных занятий;
- рекомендации по самоконтролю при выполнении упражнений.

План самостоятельной подготовки утверждается директором Учреждения и доводится до сведения всех обучающихся группы.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (*Таблицы 4, 5*), включая периоды самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы для достижения высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам – соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

Годовой учебно- тренировочный план

Таблица 5

№ п/п	Раздел спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		
		Годы обучения		
		1 - й	2 - й	3 - й
		Недельная нагрузка в часах		
		6	6	8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2	2	2
		Наполняемость групп (человек)		
		от 12	от 12	от 12
1.	ОФП	152	151	184
2.	СФП	70	70	99
3.	СТП	34	35	37
4.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	12
5.	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	48	48	80
6.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия и контроль (прохождение нормативов по ОФП и СФП)	8	4	4
7.	Общее количество часов в год	312	312	416

**Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки 1 года обучения
(недельная нагрузка - 6 часов, объем -312 часов в год для группы НП-1)**

Таблица 6

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Периоды подготовки												
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего за год
1.Тренировочных дней (кол-во)	13	12	13	13	14	12	14	13	13	13	13	13	156
2. Тренировочных занятий (кол-во)	13	12	13	13	14	12	14	13	13	13	13	13	156
3. Общий объем Тренировочной работы (в часах)	26	24	26	26	28	24	28	26	26	26	26	26	312
4. Общая физическая подготовка	14	12	12	13	13	12	14	13	12	13	13	11	152
5. СФП	4	5	5	6	6	6	6	6	6	7	7	6	70
6. СТП	2	2	2	3	3	3	2	2	4	4	4	3	34
7. Участие в спортивных соревнованиях													-
8. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	48

9. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия и контроль	1		2		2				1			2	8
--	---	--	---	--	---	--	--	--	---	--	--	---	---

2.6. Календарный план воспитательной работы.

Приоритетными направлениями воспитательной работы Учреждения являются:

- создание максимально благоприятных условий для развития личности ребенка, его индивидуальных способностей;
- социальная защита детей на основе личностной ориентации;
- сотрудничество школы, семьи с целью создания оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности ребенка, формирования общечеловеческих качеств.

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебно-тренировочного плана 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.

Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у спортсменов.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1.	Открытые уроки для НП 1 года обучения	Открытые уроки по водному поло	Апрель-май	Тренеры-преподаватели
2.	Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных мероприятий; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни;	В течение года	Отдел спортивной подготовки (инструкторы-методисты)

		-мероприятия, направленные на пропаганду и борьбу с допингом в спорте.		
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима.	В течение года	Тренеры-преподаватели
2.3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику алкоголизма, наркомании и табакокурении	«Спорт против наркотиков», «Алкоголь и спорт», «Пристрастия, уносящие жизнь»	В течение года	Инструкторы-методисты и тренеры-преподаватели
3.	Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта «плавание» в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в Сахалинской области, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, запланированные Учреждением	В течение года	Инструкторы-методисты и тренеры-преподаватели
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах,	Согласно календарю	Тренеры-преподаватели

		церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением; - «Бессмертный полк»; - «Свеча памяти»; - «День флага»; - «День народного единства»; - «День России».		
4.	Организация и проведение «Дня безопасности»	Встреча обучающихся ОГАУ ДО «СШ ВВС» с сотрудниками ГИБДД, беседа на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах». Беседы, встречи, конкурсы и флешмобы на тему «Мир и терроризм»; «Вредные сайты интернета».		Методисты и тренеры-преподаватели
5.	Профориентационная деятельность			
5.1.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.	По плану в течение года	Тренеры-преподаватели

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

Учреждение реализует меры по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним, в том числе ежегодно проводит с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п.5 ч.2 ст. 34.3 Федерального закона №329-ФЗ).

2.7.1. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

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

На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в Учреждении и подаётся на согласование ответственному специалисту за антидопинговое обеспечение в Сахалинской области ежегодно до 1 декабря.

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

Таблица 8

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Специалист по антидопингу в Сахалинской области	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц

	«Запрещенный список»)			
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Специалист по антидопингу в Сахалинской области	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Специалист по антидопингу в Сахалинской области РУСАДА	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований,

обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать

заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.8. План инструкторской и судейской практики. Не предусмотрена ФССП.

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

Планирование медицинского (врачебного) контроля Планирование медицинского (врачебного) контроля за воспитанниками осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (на этапе НП – один раз в 12 месяцев);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами врачебно-физкультурного диспансера.

Восстановительно-профилактические средства

Восстановительно-профилактические средства — это средства действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа:

- педагогические (естественно-гигиенические);
- медико-биологические;
- психологические.

Педагогические (естественно-гигиенические) средства восстановления.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для занятий.

Медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация, физиотерапия, гидротерапия;
- все виды массажа;
- русская парная баня или сауна.

Психологические методы восстановления. К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Средства восстановления являются многофункциональными. Совокупное их использование составляет единую систему методов восстановления.

Для обучающихся на этапе НП требуется минимальное количество медико-биологических средств с увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. При составлении восстановительных комплексов учитывается: вначале применяются средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки: систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

Преждевременное начало занятий спортом, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств на начальном этапе подготовки

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Прохождение медицинского обследования	Август- сентябрь	Получение допуска к учебно- тренировочным занятиям
	Правильное сочетание нагрузки	Январь- декабрь	Чередование различных видов нагрузок,

Этап начальной подготовки	и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе, соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для занятий ежедневно гигиенический душ, сбалансированное питание, витаминизация		облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме, повышение эмоционального фона занятий
--	---	--	--

3. Система контроля

Одним из важных разделов педагогического процесса является систематический контроль учебно-тренировочного процесса и подготовленности обучающихся.

Цель контроля - оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена (обучающегося) на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Виды контроля:

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

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

3. Этапный. Этапный контроль (промежуточная аттестация) необходим для всех обучающихся. Этапный контроль проводится, как правило в середине учебного года. Его задачами являются:

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

4. Итоговый контроль (итоговая аттестация). Итоговый контроль (аттестация) обучающихся показывает уровень достижения прогнозируемых результатов и уровень предметных компетенций. Успешная итоговая аттестация дает основание для перевода обучающегося на следующий учебно-тренировочный этап освоения программы или следующий учебно-тренировочный год внутри одного этапа спортивной подготовки по виду спорта «водное поло».

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

Отбор и ориентация спортсменов – непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю спортивную подготовку. Обусловлено это невозможностью чёткого выявления всех способностей на отдельном этапе возрастного развития или многолетней подготовки, а также сложным характером зависимостей между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретёнными признаками, являющимися следствием специально организованного учебно- тренировочного процесса. Даже если есть задатки к занятию водным поло, свидетельствующие о природной одаренности ребенка, то они служат лишь необходимой основой для его отбора. Действительные же способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения, воспитания и тренировки.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки определяется сенситивными периодами развития определенных

физических качеств. Однако преимущественная направленность подготовки не исключает комплексное развитие физических качеств и спортивных способностей, которые являются ведущими в водном поло. Основные физические и морфофункциональные показатели, определяющие результативность в водном поло и требующие преимущественного развития, представлены в *Таблице 8*.

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

Таблица 10

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Учреждение проводит отбор детей на этап начальной подготовки по виду спорта «водное поло» в возрасте 8 лет, в соответствии с Порядком приема в Учреждение, утвержденном директором Учреждения» и требованиям ФССП по виду спорта «водное поло». Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются локальным нормативным актом Учреждения.

По итогам освоения Программы применительно этапу начальной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками для начального этапа подготовки по виду спорта «водное поло»

Таблица 11

	N п/п	Вопросы
Этап начальной подготовки 1 года	1.	Где и когда состоялись первые игры по водному поло или «футбол на воде»? а) Великобритания 1869 год б) Австралия 1879 год в) Канада 1886 год Верный ответ: а)
	2.	Основатель игры в водное поло: а) Джон Робинсон б) Уильям Уилсон Верный ответ: б)
	3.	Размеры игрового поля для мужчин? а) 25 x 20 б) 30 x 20 в) 25 x 17 Верный ответ: б)
	4.	Размеры игрового поля для женщин? а) 25 x 20 б) 30 x 20 в) 25 x 17 Верный ответ: а)
	5.	Сколько человек на поле? а) 7 б) 13 в) 11 Верный ответ: а)
	6.	Перечислить игроков в игру водное поло в соответствии с задачами Верный ответ: нападающий, полузащитник, защитник, вратарь
Этап начальной подготовки 2-3 года	1.	Где и когда состоялись первые игры по водному поло или «футбол на воде»? а) Великобритания 1869 год б) Австралия 1879 год в) Канада 1886 год Верный ответ: а)
	2.	Основатель игры в водное поло: а) Джон Робинсон б) Уильям Уилсон Верный ответ: б)
	3.	Размеры игрового поля для мужчин?

		а) 25 x 20 б) 30 x 20 в) 25 x 17 Верный ответ: б)
	4.	Размеры игрового поля для женщин? а) 25 x 20 б) 30 x 20 в) 25 x 17 Верный ответ: а)
	5.	Сколько человек на поле? а) 7 б) 13 в) 11
	6.	Перечислить игроков в игру водное поло в соответствии с задачами Верный ответ: нападающий, полузащитник, защитник, вратарь
	7.	Продолжительность игры: а) 4 периода по 8 минут б) 3 периода по 5 минут в) 4 периода по 10 минут Верный ответ: а)
	8.	В каком году состоялся дебют водного поло на Олимпийских играх а) 1900 Париж б) 1908 Лондон в) 1912 Стокгольм Верный ответ: а)

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, на начальном этапе прохождения Программы.

Средний балл:

5,0-4,5 – высокий уровень физической подготовки

4,4-4,0 -выше среднего

3,9-3,4 – средний уровень физической подготовки

3,3-2,6 – ниже среднего

2,5 и ниже – низкий уровень физической подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на 1 год обучения на этап начальной подготовки по виду спорта «водное поло»

Таблица 12

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			108	103
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,5	10,8
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание на 25 м	-	без учета времени	

Критерии оценки:

Упражнение	Пол	Оценка					
		5	4	3	2	1	0
Бег на 30 м	М	5,9	6,5	7,1	7,5	8,0	9,0
	Ж	6,6	7,0	7,3	7,8	8,0	8,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	М	125	110	108	105	100	90
	Ж	117	110	103	100	95	90
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	М	10	7	5	3	2	1
	Ж	7	5	4	3	2	1
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	М	+3	+2	+1	0	-1	-2
	Ж	+7	+5	+3	+2	0	-1
Челночный бег 3 x 10 м	М	9,1	9,8	10,5	10,7	11,0	12,0
	Ж	9,4	10,2	10,8	11,0	11,9	12,5

Для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения необходимо показать «средний уровень физической подготовленности» и выше.

Для зачисления и перевода на этап начальной подготовки второго года обучения необходимо показать «выше среднего» уровень физической подготовленности и выше.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода свыше года обучения на этапе начальной подготовки по виду спорта «водное поло»

Таблица 13

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,8	10,2
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание на 25 м	-	без учета времени	

Критерии оценки:

Упражнение	Пол	Оценка					
		5	4	3	2	1	0
Бег на 30 м	М	5,5	5,9	6,5	7,5	8,0	9,0
	Ж	5,9	6,3	6,6	7,0	7,8	8,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	М	130	125	122	110	100	90
	Ж	125	119	117	110	95	90
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	М	17	13	11	9	8	6
	Ж	10	8	7	6	5	3
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	М	+6	+4	+3	+1	0	-1
	Ж	+10	+7	+5	+2	0	-1
Челночный бег 3 x 10 м	М	8,9	9,5	9,8	10,7	11,0	12,0
	Ж	9,5	10,0	10,2	11,5	11,9	12,5

Для зачисления и перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения необходимо показать «выше среднего» уровень физической подготовленности и выше.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по итогам освоения этапа начальной подготовки по виду спорта «водное поло»

Таблица 14

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

	толчком двумя ногами		142	132
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	31
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	Челночный бег 2х15м с высокого старта	с	не более	
			7,2	7,3
3.2.	Плавание вольным стилем на 100м (для полевых игроков)	мин, с	не более	
			1:40	1:50
3.3.	Плавание вольным стилем на 100м (для вратаря)	мин, с	не более	
			2:05	2:15
3.4.	Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не более	
			4	3

4. Рабочая программа по виду спорта «водное поло»

При определении условий и требований к процессу освоения Программы в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства, и высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ), в методических рекомендациях предусматривается обеспечение последовательности и непрерывности процесса становления спортивного мастерства юных обучающихся, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки.

1 - й год обучения.

Плавательная подготовка. Подготовительные упражнения в воде (глубина по пояс или по грудь). Передвижение по дну: шагом, бегом, прыжками, передвижение, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.); передвижение с элементами фигурной маршировки («змейка», «хоровод» и т. д.). Стоя на дне бассейна – элементарные движения руками и ног в различных направлениях и плоскостях, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками: «идем вперед – отгребаем воду назад», «идем назад – отгребаем воду вперед» и т. п.

Погружения под воду с открытыми глазами, задержав дыхание. Подныривания, передвижения под водой.

Дыхательные упражнения: многократные погружения под воду на задержке дыхания – энергичный выдох и вдох выполняются на поверхности воды; выдох в воду, выдох в воду с открытыми глазами вовремя подныривания.

Лежания и скольжения на груди и на спине с различными исходными положениями рук. Скольжения: толчком одной или двумя ногами от дна, бортика, с шага, прыжка с места, разбега, наскоки, с вращением, на боку, с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике.

Подвижные игры в воде. «Невод», «Байдарки», «Каноз», «Караси и невод», «Пескари и щука», «Насос», «Лягушата», «У кого вода в котле закипит сильнее», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Винт», «Дельфины», «Фонтан», «Кто дальше проскользит», «Кто лучше...», «Прыжки в обруч» и т. п.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Кроль на груди и кроль на спине. Движения руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Брасс. Движения ногами, руками, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Баттерфляй (дельфин). Движения руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Плоский открытый поворот. Стартовый прыжок с низкого бортика.

Старт из воды при плавании на спине. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт при передаче эстафет (с низкого бортика, со стартовой тумбочки).

Простейшие прыжки в воду. Спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, стартовой тумбочки, метрового трамплина. Прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Упражнения в совершенствовании техники спортивных способов плавания, поворотов и стартов.

Совершенствование в технике плавания способами кроль на спине, кроль на груди, брасс, дельфин: плавания с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и на спине); плавание с помощью движений одними ногами (с плавательной доской и без нее; а в способах кроль и кроль на груди и на спине – с различным исходным положением рук); плавание в полной координации; совершенствование техники дыхания при плавании с полной координацией; при помощи движений только руками, при помощи движений только ногами. Совершенствование в технике выполнения стартов и поворотов.

Основные упражнения начальной тренировки. Проплывание в свободном темпе кролем на груди, на спине и брассом с акцентом на технику и постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций от 50 до 200 м; проплывания в свободном темпе дельфином 25, 50 и 100 м.

Проплывание свободно (способом по выбору) дистанций по 400 м. Проплывание на технику с помощью движений руками или ногами дистанций 50, 100 и 200 м способами кроль на груди, на спине, брасс; то же, но способом дельфин на дистанциях 25, 50 и 100 м.

Повторное плавание в свободном и умеренном темпе 6-12х25 м, 4-8х50 м с помощью движений руками всеми способами; 2-4х100 м с помощью движений руками кролем на груди и на спине.

Повторное плавание на технику в свободном и умеренном темпе 6-8х25; 4-6х50; 2-3х100 м с помощью движений только ногами всеми способами.

Повторное плавание на технику с полной координацией движений 4-6х50; 3-4х100; 2х200 м всеми способами, кроме дельфина – баттерфляя; то же, но дельфином – баттерфляем в упражнениях 5-6х25; 2-3х50 м; то же, но комплексно в упражнениях 3-4х100 м.

Эстафетное плавание типа nx25 м всеми способами (с полной координацией движений; с помощью движений одними руками и одними ногами).

Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Виды строя: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построения, выравнивания строя, расчет в строю, повороты на месте.

Перестроение: из одной шеренги в две, из колонны по одному – в круг, в колонну по два, по три, по четыре. Размыкания и смыкания приставными шагами. Обозначение шага на месте. Передвижение шагом и бегом в колонне по одному. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения строя. Ходьба и бег противходом и по диагонали зала (площадки). Ходьба обычная, на носках, на наружной и внутренней сторонах стопы, с различными исходными положениями рук. Ходьба с подсчетом, с хлопками в ладоши, с замедлением и ускорением. Бег на носках. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разноименно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания; отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловищем; в положении лежа – поднимание и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя; различные сочетания этих движений.

Для всех групп мышц могут выполняться упражнения с предметами: короткой и длинной скакалками, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками и т. д.

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

Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м со старта с максимальной скоростью. Бег с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений. Упражнения с партнером (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной скакалкой: наклоны и повороты туловища с различным положением предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; выкруты и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, с места, с разбега и с прыжка, кувырки назад и в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Эстафеты 28 «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, кувырками, с различными перемещениями.

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

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег до 500 м. Кросс на дистанции до 1 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 8-10 мин. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции 1-3 км. Туристические походы.

Спортивные и подвижные игры и эстафеты: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, теннис и др.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях плавания (передвижения

ватерполистов и бросковых движениях); упражнения на растягивание и подвижность в суставах, в которых происходят основные движения в водном поло: в плечевом, голеностопном, тазобедренном, коленном, шейном и поясничном отделах позвоночного столба.

Упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания, применяемыми при плавании, а) быстрый вдох через рот и продолжительный полный выдох через рот и нос; б) полный быстрый выдох через открытый рот, с несколько округленными губами, сразу же — в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 с. Дыхательные упражнения выполняются на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний, движений руками.

Упражнения, имитирующие основные положения туловища в воде и элементы техники плавания техники способов передвижения ватерполистов:

И. П. — присед, руки вверх, ладонями вперед, кисти вместе, голова между рук: встать, поднимаясь на носки, посмотреть на кисти рук и потянуться.

И. П. — то же, но ладонь на ладонь, голова затылком на плечах: встать, поднимаясь на носки, потянуться, смотреть на пальцы ног.

И. П. — лежа на гимнастической скамейке: имитация положения скольжения на груди.

И. П. — лежа на гимнастической скамейке на спине: имитация положения для скольжения на спине.

И. П. — ноги на ширине плеч, полунаклон вперед прогнувшись: имитация движений руками в плавании кролем, брассом, дельфином.

И. П. — основная стойка, руки вниз — в стороны: имитация движения руками в плавании на спине.

И. П. — сидя на полу (на скамейке) с опорой руками сзади: имитация движений ног кролем, дельфином, брассом.

И. П. — стоя на одной ноге с опорой рукой о стенку: имитация движений туловищем и другой (неопорной) ногой, как в дельфине.

И. П. — стоя (сидя, лежа или передвигаясь шагом): имитация согласования движения рук и дыхания при плавании спортивными способами.

Техническая подготовка.

Упражнения для изучения техники способов передвижения ватерполистов.

Ватерпольные варианты плавания кролем на груди и кролем на спине.

Плавание на боку. Баттерфляй. Треджен на груди. Треджен на спине. Движения руками, ногами, положение тела, согласование движений.

Плавание на боку. Движения руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Баттерфляй. Движения руками, ногами, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Треджен на груди. Движения руками, ногами, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Треджен на спине. Движения руками, ногами, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Упражнения для совершенствования техники способов передвижения ватерполистов.

Совершенствование техники плавания способами — ватерпольный кроль и ватерпольных кроль на спине: плавание с помощью движений одними руками с поднятой головой и высоким положением плечевого пояса (с использованием поплавок между ног

и без него); плавание с помощью движений одними ногами (с плавательной доской и без нее) с поднятой головой и различным исходным положением рук; плавание в полной координации.

Совершенствование в технике плавания на боку: плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него); плавание с помощью движений одними ногами (с плавательной доской и без нее); плавание в полной координации.

Совершенствование в технике плавания способами треджен на груди, треджен на спине и баттерфляй: упражнения по совершенствованию согласования движений рук и ног, ног и дыхания; плавания в полной координации.

Проплывание в свободном темпе ватерпольным кролем на груди и на спине, тредженом на груди и на спине, на боку с акцентом на технику и постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций от 50 до 200 м; проплывание в свободном темпе баттерфляем 25, 50 и 100 м.

Проплывание в свободном темпе с акцентом на технику дистанций с чередованием различных способов передвижения типа: 200 м (50 в/п кроль + 50 треджен на спине + 50 в/п кроль на спине + 50 треджен на груди); 200 м (25 баттерфляй + 50 на боку + 25 баттерфляй + 50 на боку) и т. п.

Проплывание в свободном темпе с акцентом на технику движений с чередованием спортивных способов плавания и способов передвижения ватерполистов типа: 200 м (50 кроль + 50 в/п кроль + 50 кроль на спине + 50 в/п кроль на спине); 200 м 2х(25 треджен на груди + 25 треджен на спине + 50 брасс); 200 м 2х(25 в/п на груди + 25 в/п кроль на спине + 50 кроль); 200 м 2х(25 дельфин + 25 треджен на спине + 25 баттерфляй + 25 треджен на груди).

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

На суше. Ловля и броски мяча двумя руками из-за головы, толчком от груди, броском с боку и т. п. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой из-за головы, толчком от плеча, махом через сторону и т. п. Баскетбольное ведение мяча одной рукой (с акцентом на мягкое и упругое амортизирующее движение пальцами, кистью и предплечьем); по переменно, правой – левой; с изменением точки отскока; на месте и в движении.

Упражнения, имитирующие технику движений при выполнении основного броска; упражнения без мяча, с мячами уменьшенных размеров (теннисный, гандбольный), с ватерпольными мячами. Броски ватерпольных мячей в вертикальную стенку, гандбольные ворота, макет ватерпольных ворот. Броски мяча партнеру и ловля двумя руками. Броски мяча партнеру и остановка летящего мяча «гасящим» движением кисти на пол перед собой. Подбрасывание мяча вперед собой и прием одной рукой снизу; попеременно правой, левой; на месте и в движении. Броски мяча в вертикальную стенку и прием отскакивающих мячей одной (как правой, так и левой) рукой стоя (сидя) на различное расстояние от стены. Прием – передача мяча в парах на различном расстоянии друг от друга в положении стоя, сидя, лежа. Прием – передача мяча в группах (тройках, четверках) на различном расстоянии друг от друга в различных направлениях, стоя на месте и с элементами движения; сидя. (При выполнении упражнений приема – передачи мяча, бросков и ловли основное внимание обращается на правильное положение и движение пальцев, кисти, предплечья и плеча при приеме мяча, правильное расположение, исходное положение и движения плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти при броске мяча).

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

В воде (глубина по пояс или по грудь). Ловля и броски мяча двумя руками из-за головы, толчком от груди, броском с боку и т. п. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой из-за головы, толчком от плеча, махом через сторону и т. п.

Упражнения, имитирующие технику движений при выполнении основного броска. Упражнения без мяча, с мячами уменьшенных размеров (теннисный, гандбольный), с ватерпольными мячами. Броски мяча партнеру и ловля мяча двумя руками. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом и приведение в положение замаха как при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу с опорой на дно; то же с выполнением броска. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом с поворачиванием кисти и приведение в положение замаха как при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу с опорой на дно; то же с выполнением броска. Поднимание мяча с воды подхватом и надхватом с поворачиванием кисти и броски в вертикальную стену, щит на бортике бассейна, амортизирующую стенку, макет ватерпольных ворот; стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу, лежащему на воде, с опорой на дно; в прыжке после отталкивания от дна. Броски мяча партнеру и остановка летящего мяча «гасящим» движением кисти на воду перед собой, стоя на дне; в прыжке оттолкнувшись от дна бассейна. Броски мяча в вертикальную стенку, щит, стоящий на бортике или на дне бассейна, и прием отскакивающих мячей одной рукой, стоя на различном расстоянии от стены, щита. Прием – передача мяча в парах, стоя на различном расстоянии друг от друга. Прием – передача мяча в группах (тройках, четверках) на различном расстоянии друг от друга, в различных направлениях, стоя на месте и с элементами движения.

Подвижные игры: «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Борьба за мяч», «Мяч своему тренеру», «Водное поло» по упрощенным правилам, эстафеты с элементами техники владения мячом и т. п.

Прохождение материала практических занятий по освоению техники спортивных способов плавания в группе начальной подготовки 1-го года обучения и контрольные упражнения по плавательной подготовке

Таблица 15

Периоды подготовки	Основная задача	Часы			Контрольные упражнения
		Теория	Занятия в воде и на суше	Контрольные испытания	
1-й	Освоение с водой		6	1	1. Погружение в воду с открытыми глазами и продолжительным выдохом под водой (10-12 погружений подряд). 2. Скольжение на груди (руки вытянуты вперед) и на спине

					(руки вдоль бедер) после толчка от стенки бассейна (2-3 м).
2-й	Изучение техники спортивных способов плавания: кроль на груди, на спине, брасс, дельфин; техника выполнения открытых поворотов при плавании на груди и на спине; старты из воды и с низкого бортика.	1	30	1	1. Проплывание с оценкой техники 8-10 м каждым из 4-х способов; 2. Проплывание способом по выбору 50м; 3. Соскок в воду вниз ногами с метрового трамплина.
3-й	Дальнейшее освоение техники спортивных способов плавания: кроля на груди и на спине, дельфина, брасса, стартов и поворотов.	1	36	2	1. Проплывания с оценкой техники плавания, техники стартов и поворотов; 50 м кролем на груди, 50 м кролем на спине, 50 м брассом, 25 м дельфином; 2. Проплывание способом по выбору 100 м (без учета времени); 3. Спад в воду с метрового трамплина
4-й	Совершенствование в технике плавания всеми спортивными способами в технике выполнения стартов и поворотов; начальная тренировка в плавании		36	2	1. Проплывание с оценкой техники плавания, техники выполнения стартов и поворотов: 100 м кролем на груди, 100 м кролем на спине, 100 м брассом, 50 м дельфином; 2. Проплывание дистанции 200 м способом по выбору (без учета времени).
	Всего часов	2	108	6	

2-й и 3-й годы обучения.

Плавательная подготовка. Упражнения для углублённого изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди. Плавание в полной координации. Плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание с помощью движений ног и одной рукой, другая у бедра или за спиной, вдох в сторону прижатой руки; то же, но вдох выполняется в сторону гребущей руки; то же, но со сменой рук через одни, два, три или пять гребков (плавание «с подменой»). Плавание на «сцепление»: в исходном положении

одна рука выполняет гребок до бедра, другая одновременно с первой – движение по воздуху, после чего следует пауза в движении руками и т. д. Плавание с «обгоном»: вытянутая вперед рука начинает гребок в момент, когда вторая (после своего движения по воздуху) войдет в воду, вдох под одну руку в конце гребка. Плавание с «двусторонним дыханием» Плавание с дыханием на каждый третий или пятый гребок. Плавание двух, четырех и шести ударным кролем. Плавание с помощью одних ног кролем в положении на груди и на боку. Плавание с помощью ног кролем, рук баттерфляем. Плавание кролем с задержкой дыхания и непрерывном движением рук.

Кроль на спине. Плавание в полной координации. Плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками. Плавание с помощью ног и одной руки; плавание с «подменой» и «обгоном». Плавание на «сцепление». Плавание на спине со вдохом как под левую, так и под правую руку. Плавание с помощью ног на спине, обе руки вытянуты и кисть одной положена на ладонь другой. Плавание на спине с помощью ног дельфином и одновременных гребков руками. Плавание на спине с помощью ног кролем и одновременных движений руками.

Дельфин. Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками; плавание двух- и многомерным дельфином с отдельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений руки ног; плавание двух ударным слитным дельфином с задержкой дыхания, дыханием через 2-3 цикла, дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс. Плавание с полной координацией движений; плавание брассом с помощью движений одних рук; плавание с помощью движений одних ног (руки вытянуты вперед или у бедра); плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами (ноги начинают подтягиваться после того, как руки, выполнив гребок, выведены вперед) и с обычным согласованием движений (ноги начинают подтягиваться в момент окончания гребка руками). Плавание со вдохом во время окончания рабочей части гребка руками и со вдохом во время их выведения вперед.

Повороты. Поворот кувырок вперед без касания стенки рукой при плавании вольным стилем; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и дельфином; открытый и закрытый повороты с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа дельфин к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Старты. Варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и дельфином (с махом руками вперед, с круговыми движениями рук), старта «захватом», старта «пружинкой», старта из воды при плавании на спине, старта с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Прыжки в воду, прикладное плавание, игры в воде. Соскоком вниз ногами с одного и трех метров. Спад вниз головой из передней и задней стойки с метрового трамплина. Транспортировка партнера (одним – одного, двумя – одного и другими способами) на расстояние 50 м. Основные способы погружения под воду (ныряние), подныривание и всплытие на поверхность. Плавание в одежде (тренировочном

костюме) 50 м. Игры и развлечения на воде: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой», «Баскетбол на воде».

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов, и упражнения начальной тренировки

Проплывание в свободном и умеренном темпе на технику, дистанций 100, 200, 400 м способами кроль на груди, на спине и брассом; проплывание способом дельфин 100 м, проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200, 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанции от 200 до 400 м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений ногами или руками, всеми способами упражнений типа: 5-6х100 м, 2- 3х200 м; проплывание отрезков 25 и 50 м с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками или ногами в упражнениях типа: 4-6х25 м со старта различными способами, 4х6х50 м с помощью движений руками или ногами, чередуя способы и темп плавания, 4х50 м каждым способом и др. Эстафетное плавание по 10 – 15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

Общая физическая подготовка.

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоненным вперед туловищем, ходьба в приседе и полуприседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; бег обычный, бег, высоко поднимая колени, и с «забрасыванием» голени назад; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной или двух ногах; ритмические ходьба и бег с различными вариантами подсчета; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30 м и др.

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места и с разбега, прыжки через простые препятствия, прыжки со скакалкой и др.

Метания: броски и ловля баскетбольного или набивного мяча весом 1-2 кг, передача мяча друг другу в шеренге, колонне, по кругу; броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, сбоку и т. д.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных и. п., сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками, одновременно, поочередно, попеременно; поднимания и опускания плечевого пояса, круговые движения плечевого пояса; те же движения, выполняемые пружинисто с постепенно увеличивающейся амплитудой.

Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на гимнастической скамейке; то же, но в упоре лежа сзади. Сгибание и разгибание туловища в упоре лежа на скамейке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения, повороты головы в стороны; наклоны туловища; круговые движения туловищем и тазом; пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднимания и опускание, повороты туловища с различным исходным положением рук; из того же и. п. – поднимание прямых ног вверх; из того же и. п. – одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибом туловища; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами; из того же и. п.

– переход в сед углом и возвращение в и. п.. Упражнения для ног: приседания, пружинистые приседания с различным положением рук и ног; подскоки и прыжки, выпады, пружинящие покачивания в выпаде и др.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2 кг, гантели до 1 кг): стоя, сидя на полу, на скамейке, стоя в наклоне вперед прогнувшись, лежа на животе – движения с мячом или гантелями в руках: поднятие и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, через стороны вверх, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; рывковые движения; маховые движения одной или выпады с одновременным поднятием отягощения вверх, вперед, в стороны, назад; приседания и прыжки с отягощениями.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине; полушпагат; стойка на лопатках и др.

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячами, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний: «Бой петухов», «Тяни в круг», «Лапта», «Ловцы», «Перестрелки», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом» и т. п. Игры в мили – баскетбол, мини-футбол, ручной мяч и регби.

Специальная физическая подготовка.

Имитационные упражнения: упражнения для освоения и совершенствования техники плавания спортивными способами, стартов и поворотов, типа – движения руками, ногами и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, дельфином, в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; прыжки вверх и вперед – вверх из исходного положения «старт пловца»; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники скоростных поворотов на груди и на спине. Упражнения для освоения и совершенствования техники способов передвижения ватерполистов, начальных приемов владения мячом и техники основного броска.

Упражнения с резиновыми амортизаторами: упражнения на снарядах блочной конструкции, имитирующие движения руками при плавании спортивными способами плавания, способами передвижений ватерполистов; упражнения для развития основных мышечных групп ватерполистов и закрепления рациональных элементов техники; упражнения на специальных тренажерах.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища, сгибания и разгибания туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др. Упражнения начальной тренировки в плавании.

Техническая подготовка.

Упражнения для углубленного изучения техники способов передвижения ватерполистов: плавание в полной координации; плавание с помощью движений одними ногами с различным положением рук и с помощью движений одними руками; плавание с различными вариантами согласования движений и т. д.; плавание способами

- ватерпольный кроль на груди и на спине, треджен на груди и на спине, на боку и баттерфляем.

Упражнения для освоения техники перехода от одного способа плавания к другому: переход от плавания способом кроль на груди к способу кроль на спине, треджен на груди и на спине, брасс; и наоборот и т. д.

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

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

На суше. Броски мяча в вертикальную стенку и ловля отскакивающих мячей одной (как правой, так и левой) рукой, стоя (сидя, лежа) на различных расстояниях от стены; бросок правой рукой – прием левой, бросок левой – прием правой. Прием-передача мяча в парах на различном расстоянии друг от друга (как правой, так и левой рукой, поочередно правой – левой руками) в положении стоя, сидя, лежа. Прием – передача мяча в группах, стоя (сидя) на различном расстоянии друг от друга в различных направлениях с увеличением количества мячей (1, 2 в четверке, 2, 3 в шестерке и т. д.).

В положении сидя или стоя на коленях поднимание катящегося на встречу мяча подхватом, замах и бросок мяча партнеру; в том же и. п. поднимание лежащего мяча подхватом с поворотом кисти, поднимание мяча на замах и выполнение основного броска партнеру или бросок в цель.

Выполнение основного броска на дальность или на точность после приема мяча от партнера или после поднимания мяча. Броски ватерпольного мяча в макет ватерпольных ворот.

В воде (глубина по пояс или по грудь). Выполнение ведения мяча на технику 10-25 м. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом, и приведение в положение замаха как при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна; то же после подплывания к мячу с опорой на дно; то же после ведения мяча с опорой на дно; то же упражнение с выполнением основного броска; те же упражнения с подниманием мяча подхватом с поворачиванием кисти. Выполнение основного броска, стоя на дне бассейна, после поднимания мяча с воды или после приема передачи партнера; броски в вертикальную стенку, макет ватерпольных ворот, ватерпольные ворота после приема передачи, ведение и поднимание мяча, подплывание к мячу и поднимание его с воды с опорой на дно; то же в прыжке после отталкивания от дна. Остановка мяча, летящего навстречу «гасящим» движением кисти на воду перед собой. Прием – передача мяча, стоя на дне бассейна: броски мяча в щит и прием отскакивающих мячей; прием – передача мяча в парах на месте и с элементами движения по дну; прием – передача мяча в группах на месте и с элементами движения по дну и изменением расстояния.

Подвижные игры. Эстафеты с элементами ведения, бросков, приема – передачи, поднимания и остановки, техники основного броска; «Борьба за мяч», «Мяч своему тренеру», «Волейбол в воде», «Баскетбол в воде», «Водное поло» по упрощенным правилам и др.

Рекомендуемая последовательность прохождения материала практических занятий.

**Прохождение материала практических занятий по плавательной
подготовке в группе начальной подготовки 2-го года обучения и контрольные
упражнения**

Таблица 16

Периоды подготовки	Основная задача	Часы			Контрольные упражнения
		Теория	Занятия в воде и на суше	Контрольные испытания	
1-й	Совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов (повторение материала 1-го года обучения)		48	2	1. Проплыть с оценкой техники плавания, стартов и поворотов 50 м кролем на груди, 50 м кролем на спине, 50 м брассом. 25-50 м дельфином. 2. Проплыть дистанции 100- 200 м способом по выбору (без учета времени).
2-й	Углубленное изучение рациональных вариантов техники плавания, стартов и поворотов; совершенствование техники	1	48	2	1. Проплыть с оценкой техники плавания, выполнение старта и поворота, дистанцию 200 м комплексное плавания (без учета времени). 2. Проплыть дистанции 200- 300 м способом по выбору (без учета времени).
3-й	Совершенствование техники плавания, стартов и поворотов; начальная спортивная тренировка	1	64	2	1. Проплыть с оценкой техники плавания, стартов и поворотов дистанцию 200 м комплексно. 2. Проплыть дистанцию 400 м способом по выбору (без учета времени).
	Всего часов	2	160	6	

**Прохождение материала практических занятий по плавательной и
технической подготовке в группе начальной подготовки 3-го года обучения**

Периоды подготовки	Основная задача	Часы			Контрольные упражнения
		Теория	Занятия в воде и на суше	Контрольные испытания	
1-й	Совершенствование техники плавания, стартов и поворотов, начальная спортивная тренировка. Изучение техники способов передвижения ватерполистов, специальных приемов игрового плавания, начальных приемов техники владения мячом	2	90	2	1. Проплыть с оценкой техники плавания ватерпольными способами передвижения. 2. Продемонстрировать технику специальных приемов игрового плавания. 3. Продемонстрировать технику начальных приемов владения мячом.
2-й	Дальнейшее освоение техники способов продвижения ватерполистов, специальных приемов игрового плавания, начальных приемов техники владения мячом, техники основного броска	4	90	4	Программа контрольных упражнений 1-го этапа. Проплыть с оценкой техники плавания, стартов и поворотов, дистанцию 200 м комплексного плавания.
3-й	Совершенствование техники плавания, способов продвижения, специальных приемов игрового	2	90	6	Программа контрольных упражнений 1-го этапа. Проплыть дистанцию 800 м способом по выбору.

	плавания и начальных приемов техники владения мячом. начальная спортивная тренировка				
	Всего часов:	8	270	12	

4.2. Учебно-тематический план этапа начальной подготовки

Таблица 17

№	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
1	История возникновения вида спорта и его развитие	июнь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
2	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	июль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	август	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
4	Закаливание организма	сентябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
5	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	октябрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
6	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	ноябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

7	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	декабрь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
8	Режим дня и питание обучающихся	январь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
9	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Февраль - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
10	Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним	июнь, июль	Онлайн обучение от РАА «РУСАДА», беседа «За честный спорт!»

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «водное поло»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «водное поло» основаны на особенностях вида спорта «водное поло» и его спортивной дисциплине «водное поло». Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «водное поло», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап начальной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь возраста 8 лет в календарный год зачисления.

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

С учетом специфики вида спорта «водное поло», определяются следующие особенности реализации Программы:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «водное поло» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса является одной из главных задач.

Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса делится на несколько разделов:

Первый: организационно-методические меры, это обеспечение безопасности во время поездок на транспорте, санитарно-гигиенические требования (бассейн, спортзал, тренажерный зал). В обязанности тренера-преподавателя входит: получение инструктажа о работе в спортивном сооружении под личную подпись, инструктаж обучающихся под личную подпись о правилах проведения учебно-тренировочных занятий, во время прохода на занятие и обратно.

Второй: безопасность во время проведения учебно-тренировочных сборов. В обязанности тренера-преподавателя входит: инструктаж о правилах поведения обучающихся на транспорте во время переезда, инструктаж о правилах поведения в местах проживания (в зависимости от условий: гостиница, частный сектор и др.), на спортивном объекте, во время физкультурных и культурно-массовых мероприятий, предусмотренных планом учебно-тренировочного сбора и др.

Третий: безопасность при проведении учебно-тренировочных занятий на воде и суше: инструктаж обучающихся о действиях в бассейне.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» обеспечивается тренером-преподавателем Учреждения и другими специалистами, в соответствии с требованиями к кадровому составу Учреждения, реализующего дополнительную образовательную программу спортивной подготовки:

-уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Учреждение планирует и осуществляет мероприятия по повышению квалификации и профессиональной переподготовке сотрудников, включающие в себя следующие виды:

- краткосрочное тематическое обучение по вопросам, касающимся специфики деятельности Учреждения;
- научно-практические семинары по вопросам совершенствования спортивной подготовки;
- длительное обучение специалистов в образовательной организации дополнительного образования для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта.

Тренеры-преподаватели и специалисты направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа директора Учреждения.

В соответствии с требованиями установленными ФССП к организации реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», корпус Учреждения, находящийся по адресу г. Южно-Сахалинск, пр-т Мира, 470 имеет 2 бассейна (25 на 25 метров и 50 на 25 метров), полностью соответствующие всем требованиям, необходимым для проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований самого высокого уровня:

1. Бассейн 25 м (25м x 25м), раздевалки, душевые и туалетные комнаты. Мужская раздевалка площадью 70,8 м²; женская раздевалка площадью 78,1 м².

2. Бассейн 50 м (25м x 50м), раздевалки, душевые и туалетные комнаты. Мужская раздевалка площадью 139 м²; женская раздевалка площадью 61,8 м².

Бассейн 50 м. оснащен Передвижной перегородкой для зонирования акватории бассейна.

В Учреждении функционирует баня (сауна) для восстановительных процедур.

Имеется оборудованное помещение для проведения учебно-тренировочных занятий на «суше»: зона силовой подготовки площадью 595,7 м², зона сухого плавания площадью 365 м².

Наличие комнат дежурной медсестры - 2 шт., оборудованных в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» Учреждением предусмотрено:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым 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.

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

Таблица 18

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	на организацию	1
2.	Ворота для водного поло	штук	на бассейн	2
3.	Ворота для водного поло (юношеские)	штук	на бассейн	2
4.	Доска для плавания	штук	на бассейн	12
5.	Доска тактическая (макет игрового поля)	штук	на тренера- преподавателя	1
6.	Конус (указатель для разметки зон игрового поля)	штук	на бассейн	18

7.	Ласты	пар	на бассейн	12
8.	Лопатки для плавания	пар	на бассейн	12
9.	Мяч баскетбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
10.	Мяч ватерпольный утяжеленный (женский)	штук	на тренировочный спортивный зал	3
11.	Мяч ватерпольный утяжеленный (мужской)	штук	на тренировочный спортивный зал	3
12.	Мяч гандбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
13.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 1 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
14.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 2 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 3 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
16.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 5 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
17.	Мяч соревновательный для водного поло (юношеский)	штук	на бассейн	10
18.	Мяч соревновательный для водного поло (женский)	штук	на бассейн	10
19.	Мяч соревновательный для водного поло (мужской)	штук	на бассейн	10
20.	Мяч тренировочный для водного поло (женский)	штук	на бассейн	12
21.	Мяч тренировочный для водного поло (мужской)	штук	на бассейн	12
22.	Мяч тренировочный для водного поло (юношеский)	штук	на бассейн	12
23.	Мяч футбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
24.	Перекладина гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
25.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	на бассейн	12
26.	Пояс для плавания с сопротивлением воды	штук	на бассейн	12
27.	Пояс утяжелительный	штук	на тренировочный	5

			спортивный зал	
28.	Разметка поля (дорожки)	комплект	на бассейн	1
29.	Резиновый амортизатор для воды	штук	на бассейн	5
30.	Резиновый амортизатор для суши	штук	на тренировочный спортивный зал	12
31.	Свисток судейский	штук	на тренера-преподавателя	1
32.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
33.	Сетка для ворот	штук	на бассейн	4
34.	Сетка для мячей (стационарная)	штук	на бассейн	2
35.	Сетка заградительная	штук	на бассейн	4
36.	Скамья гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
37.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	3
38.	Табло электронное (основное)	штук	на бассейн	1
39.	Тележка для мячей	штук	на организацию	2
40.	Щит (макет ворот)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
Для спортивной дисциплины "мини водное поло"				
41.	Ворота ватерпольные для мини водного поло	штук	на бассейн	2
42.	Разметка игрового поля для мини водного поло	комплект	на бассейн	1

Спортивная экипировка для прохождения спортивной подготовки в рамках реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «водное поло»

Таблица 19

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-
2.	Обувь для бассейна	пар	на обучающегося	-	-
3.	Купальник	штук	на обучающегося	-	-
4.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-
5.	Плавки	штук	на обучающегося	-	-
6.	Халат спортивный	штук	на обучающегося	-	-
7.	Шапочки для водного поло белые	комплект	на группу	1	1
8.	Шапочки для водного поло темные	комплект	на группу	1	1
9.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	2	1

6.2. Информационно-методические условия реализации Программы.

Под информационным обеспечением учебно-тренировочного процесса понимается система информации, необходимая для обеспечения всех видов подготовки спортсмена, помогающая реализовать различные формы обучения и спортивной тренировки ватерполиста.

Говоря об информационно-методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса по водному поло, следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещенной в информационно телекоммуникационной сети «Интернет».

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном водном поло, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

Современному тренеру-преподавателю необходимо овладеть элементарными навыками использования новейших технологий, поиска и обработки нужной информации, с помощью самоподготовки, систематического (в установленном порядке) посещения курсов повышения квалификации, мастер-классов и других подобных мероприятий, обеспечивающих возможность получения передовых знаний, умений и навыков работы в современных условиях.

Информационно-методическое обеспечение

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», утв. приказом Министерства спорта РФ от 08.12.2025года № 1089.
5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», утв. приказом Министерства спорта РФ от 20.11.2023 № 823.
6. Методические рекомендации «Алгоритм составления ДОП СП» от 06.02.2023 ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения Российской Федерации.
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.
11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;
12. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12. 2021 года № 3894 «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
13. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678 «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Рекомендуемая для использования литература

1. Булгакова М.Ж. Плавание.— М.: Физкультура и спорт,1999.
2. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др. – М.: Академия, 2003.
3. Булгакова, Н.Ж. Игры на воде для обучения и развлечения: метод. рекомендации / Н.Ж. Булгакова.— Москва : Спорт, 2016 – 71 с.
4. Водные и подводные виды спорта / М.Н. Максимова, С.Н. Фролов, О.И. Попов; ред. Н.Ж. Булгакова. – Москва: ТВТ Дивизион, 2020.
5. Григорьев, А.А. Водное поло: учеб.-метод. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению 49.03.01 (034300.62) «Физическая культура» / А.А. Григорьев. – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2014.— 126 с.
6. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов.—М.: Владос,2002.
7. Колосов Ю.В. Подготовка ватерполиста. Учебное пособие. Москва 2003.
8. Нестерков, В. В. Водное поло : учебное пособие / Ю.Ф. Скворцов; В.В. Нестерков .— Малаховка : МГАФК, 1998 .— 132 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.— М.: Астрель,2003.
10. Плавание. Кроль на груди : учеб. пособие / М.В. Зуева, С.Н. Герасимов, А.К. Зырянова, П.Б. Гречанов .— Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2020 .— 86 с.
11. Плавание: учебное пособие / Ю.Ф. Скворцов, Л.С. Малыгин, Е.Л. Фаворская, А.В. Назаров, А.Ю. Александров – Малаховка: МГАФК, 2001 – 120 с.
12. Рыжак М.М. Техника игры ватерполиста. – М.: Физкультура и спорт ,1969.
13. Спортивное плавание: путь к успеху. В 2 кн. Кн. 2 (для СПО) / ред. В.Н. Платонов.— Москва : Советский спорт, 2012 .— 544 с.
14. Фролов С.Н., Чистова Н.А. Водное поло. Спортивная подготовка. Начальный этап. Учебное пособие—М.: Проспект,2022.—176 с.

15. ФГБУ ФЦПСР. Водное поло: Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», 2023. - 140 с.
16. Храпов В.И. Водное поло / В.И. Храпов, Г.В. Осипов, Т.В. Ковалева. – СПб.: 1999.

Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>.
3. Официальный сайт РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)
4. Официальный сайт Общероссийской общественной организации «Федерация водного поло России» <https://waterpolo.ru/>
5. Федеральный центр подготовки спортивного резерва <https://fcpsr.ru/>
6. Министерство спорта Сахалинской области <https://sport.sakhalin.gov.ru>
7. Центр спортивной подготовки Сахалинской области <https://csp.sakhalin.gov.ru>