

Департамент физической культуры и спорта
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Автономное профессиональное образовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
(АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»)

ПРИКАЗ

«29» августа 2024 г.

№ 651-од

**Об утверждении и реализации
дополнительных образовательных
программ спортивной подготовки
по видам спорта АУ «Югорский колледж-
интернат олимпийского резерва»**

В соответствии Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и порядком разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), в соответствии приказа АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» от 10 февраля 2023 года №124-од «Об утверждении порядка разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по видам спорта, **приказываю:**

1. Приказ АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» № 449-од от 26.05.2023г. «Об утверждении и реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» признать утратившим силу.

2. Утвердить дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, реализуемые в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва», по следующим видам спорта: баскетбол, биатлон, бокс, водное поло, волейбол, дзюдо, лыжные гонки, плавание, самбо, сноуборд, спортивная борьба (вольная борьба), теннис, триатлон, тхэквондо, тяжелая атлетика, футбол (мини-футбол (футзал).

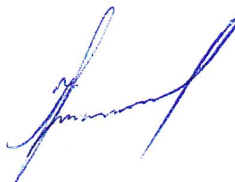
3. Приступить к реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта с 01 сентября 2024 года.

4. Тренерам-преподавателям АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» осуществлять учебно-тренировочный процесс в соответствии с содержанием дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, утвержденных настоящим приказом.

5. Инструкторам-методистам осуществлять контроль учебно-тренировочного процесса согласно, дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по курируемым видам спорта; совместно с тренерами-преподавателями подготовить расписание, журналы учета работы учебно-тренировочной группы, индивидуальные планы спортивной подготовки, календарные планы спортивных и учебно-тренировочных мероприятий.

6. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя начальника управления - начальника отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта Р.В. Фатееву.

Врио директора



К.А. Васильев

Департамент физической культуры и спорта
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Автономное профессиональное образовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
(АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»)

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
АУ «Югорский колледж-интернат
олимпийского резерва»
Протокол № ____ от _____

Утверждено
приказом
АУ «Югорский колледж-интернат
олимпийского резерва»
№ ____ от _____

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «водное поло»**

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 ноября 2023г. №823

в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022г. №1005

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	3 года
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года и более
Этап высшего спортивного мастерства	3 года и более

г. Ханты-Мансийск, 2024 год

Разработчики

Старший инструктор-методист отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

Овсянкина Наталья Степановна

Начальник отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

Фатеева Римма Валентиновна

Тренеры-преподаватели АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

Шишова Екатерина Владимировна
Сорокина Юлия Рамилевна

Рецензент

ФИО

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
I. Общие положения	6
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения	6
2.2. Годовой учебно-тренировочный план	10
2.3. Календарный план воспитательной работы	12
2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.5. Планы инструкторской и судейской практики	17
2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
III. Система контроля	22
IV. Рабочая программа по виду спорта «водное поло»	28
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	58
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной	59
6.1. Материально-технические условия	59
6.2. Кадровые условия	60
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	62
ПРИЛОЖЕНИЯ	64

Пояснительная записка

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства пловцов, способствует их гармоничному физическому развитию, овладению техникой и тактикой по избранному виду спорта, всесторонней общей и специальной физической подготовкой, тем самым осуществляя принципы комплексности, преемственности и вариативности подготовки.

В структуру программы включены основные цели и задачи подготовки спортсменов, режим учебно-тренировочной работы, условия зачисления и перевода обучающихся на последующие этапы спортивной подготовки, программный материал по разделам подготовки (физической, технической, теоретической, тактической), средства и методы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений, психологическая подготовка, система восстановительных и воспитательных мероприятий, календарный план спортивных соревнований.

Программный материал изложен по годам и этапам обучения, обеспечивая в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост физического и технико-тактического мастерства, и в то же время позволяет в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей и одаренности спортсменов, вариативно использовать учебный материал.

Краткая характеристика вида спорта «водное поло»

Водное поло — спортивная командная игра, которая проводится в воде. Игра может проходить как в естественных водоёмах, так и в бассейнах. Одновременно в игре участвуют две команды, задача которых забить как можно больше голов в ворота соперника за время игры.

Водное поло изобретено во второй половине XIX века в Великобритании Уильямом Уилсоном. Прототипом игры послужило регби. Ранние версии игры разрешали использование силы в борьбе за мяч, удержание соперника под водой для овладения мячом. Вратарь находился за пределами поля, и старался предотвратить попытки соперника положить мяч на причал. Игра приобрела современную форму в 1880-х годах.

В водное поло играют во многих странах мира. Игра особенно популярна в Венгрии и бывшей Югославии.

Водное поло — один из старейших олимпийских видов спорта. Впервые было включено в программу Олимпийских игр в 1900 году. Женское водное поло вошло в олимпийскую программу в 2000 году после политических протестов австралийской женской команды. В мужском водном поло знаменитый венгр Дежё Дьярмати выиграл пять олимпийских медалей (золото в 1952, 1956, 1964; серебро в 1948; бронзу в 1960), установив пока никем не побитый рекорд. Первым советским ватерполистом, попавшим в Зал славы водных видов спорта (расположен в американском городе Форт-Лодердейл близ Майами), стал Алексей Баркалов, вслед за ним там оказались Александр Кабанов, Александр Долгушин и Евгений Шаронов.

Чемпионат мира по водному поло среди мужчин проводится с 1973 года, среди женщин — с 1986 года. На прошедших 14 мужских чемпионатах мира призовые места доставались только европейским сборным (чемпионами становились 6 разных команд). На женских чемпионатах европейки не имеют такого преимущества — успешно выступают американки, австралийки, канадки, в 2011 году награды впервые завоевали китайки.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта «Водное поло» (005000 2 6 1 1 Я) включает в себя следующие спортивные дисциплины (таб.1):

Таблица 1

Спортивная дисциплина:	Номер-код спортивной дисциплины:
водное поло	005 001 2 6 1 1 Я
мини водное поло	005 002 2 8 1 1 Я
пляжное водное поло	005 003 2 8 1 1 Я

Водное поло — весьма жёсткая контактная игра. Одновременно на поле против друг друга играют две команды. Каждая команда должна состоять из семи игроков, одним из которых должен быть вратарь, играющий во вратарской шапочке, и не более шести резервных игроков, которые могут быть использованы как запасные. Для игры свойственны частые замены игроков на поле запасными.

Игра состоит из четырёх периодов. Продолжительность каждого периода составляет 8 минут чистого времени. Отсчет времени начинается в начале каждого периода с касания игроком мяча. При всех сигналах на остановку игры, контрольный секундомер должен быть остановлен до введения мяча в игру. Секундомер должен быть включен вновь при отрыве мяча от руки игрока, проводящего соответствующий бросок или при касании мяча игроком во время спорного вбрасывания.

Каждая команда имеет 30 секунд на реализацию атаки. По истечении 30 секунд мяч переходит к сопернику. Каждая команда может взять два минутных тайм-аута в основное время и один тайм-аут в дополнительное время. Тайм-аут может взять только та команда, которая владеет мячом.

Основной принцип игры состоит в том, что игроки (за исключением вратаря) не могут трогать мяч двумя руками. Владение мячом игроками осуществляется одной рукой. Игроки могут пасовать мяч своим партнёрам по команде или плыть, ведя мяч перед собой.

Цель игры для каждой команды — действуя согласно тактическим схемам, забросить максимальное количество мячей в ворота соперника. Все действия игроков по отбору мяча у соперника, степень грубости нарушений, удаление игроков и все прочие игровые моменты полностью регулируются правилами водного поло.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке обучающихся отделения водного поло в автономном профессиональном образовательном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа-Югры "Югорский колледж-интернат олимпийского резерва" (далее – АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022г. №1005 (далее – ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

Сроки реализации этапов спортивной подготовки соответствуют положению о комплектовании АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва», возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальная наполняемость количеством лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки соответствует Приложению №1 ФССП.

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления/ перевода в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 года	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года более	13	6
Этап высшего спортивного мастерства	3 года и более	14	4

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	18	936
Этап совершенствования спортивного мастерства	24	1 248
Этап высшего спортивного мастерства	32	1 664

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение всего календарного года в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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

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

- Учебно-тренировочные занятия: Групповые, Индивидуальные, Командные, Смешанные и иные.

- Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы)

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	21

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	14	18	18
2.2.	Восстановительные учебно-тренировочные мероприятия	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 суток		

- спортивные соревнования: Контрольные, Отборочные, Основные.

Таблица 5

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «водное поло»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	2	2	2
Отборочные	2	2	2
Основные	2	2	2
Игры	20	25	30

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командировающей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.2. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах		
		18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		3	4	4
	<i>Общее количество часов в год</i>	936	1248	1664
1	Общая физическая подготовка (%)	14-17	10-12	8-10
2	Специальная физическая подготовка (%)	11-20	13-20	13-20
3	Спортивные соревнования (%)	5-10	5-10	10-14
4	Техническая подготовка (%)	40-53	39-50	30-40
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	26-35	26-35	27-34
6	Инструкторская и судейская практика (%)	1-4	1-4	1-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	4-6	5-10

Таблица 7

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	Учебно-тренировочный этап (углубленной специализации) <i>свыше 3-х лет</i>
1	Общая физическая подготовка	131
2	Специальная физическая подготовка	110
3	Спортивные соревнования	47
4	Техническая подготовка	375
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	244
	тактическая подготовка	160
	теоретическая подготовка	11
	психологическая подготовка	73
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	10
	Инструкторская практика	6
	Судейская практика	4
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	19
	Медицинские, медико-биологические	3
	Восстановительные мероприятия	13
	Тестирование и контроль	3
	ИТОГО	936

Таблица 8

Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)

№ п/п	Виды подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
1	Общая физическая подготовка	127
2	Специальная физическая подготовка	180
3	Спортивные соревнования	64
4	Техническая подготовка	488
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	326
	тактическая подготовка	200
	теоретическая подготовка	22
	психологическая подготовка	104
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	13
	Инструкторская практика	8
	Судейская практика	5
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	50
	Медицинские, медико-биологические	5
	Восстановительные мероприятия	42
	Тестирование и контроль	3
	ИТОГО	1248

Таблица 9

**Годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного мастерства
(в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
1	Общая физическая подготовка	167
2	Специальная физическая подготовка	266
3	Спортивные соревнования	167
4	Техническая подготовка	499
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	449
	тактическая подготовка	300
	теоретическая подготовка	10
	психологическая подготовка	139
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	33
	Инструкторская практика	19
	Судейская практика	14
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	83
	Медицинские, медико-биологические	18
	Восстановительные мероприятия	62
	Тестирование и контроль	3
	ИТОГО	1664

2.3. Календарный план воспитательной работы

Таблица 10

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	Профориентационная деятельность		
1	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований, в том числе ВФСК «ГТО», в качестве помощника секретаря спортивных соревнований; - Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	В течение года

		Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов.	
2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - Формирование навыков наставничества; - Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - Формирование склонностей к педагогической работе; <p>Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий.</p>	В течение года
3	Профориентационная работа	- Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования в области ФКиС	В течение года
		- Прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города Ханты-Мансийска и округа.	В течение года
Здоровьесбережение			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта, например, беседы, открытые уроки, мастер-классы, 	В течение года

		<p>викторины о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.;</p> <ul style="list-style-type: none"> - информированность о месте занятий – изучение инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу. 	
2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся			
1	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бесед, встреч, диспутов, круглых столов, других мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д. 	В течение года
2	Практическая подготовка (участие в физкультурных	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных 	В течение года

	<p>мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийска; - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.) <p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д. <p>- Участие в мероприятии спортивная премия «Спортсмен года ЮКИОР», «Спортивная Элита»</p>	<p>Апрель</p>
Развитие творческого мышления			
<p>1</p>	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов; - Развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; - Правомерное поведение зрителей; - Расширение общего кругозора юных спортсменов. <p>Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований.</p> <p>Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.</p>	<p>В течение года</p>

2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

Таблица 11

Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		
Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Процедура допинг контроля»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Этап высшего спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил»	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области

«Проверка лекарственных средств» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	по плану МО	антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

2.5. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

Таблица 12

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно - массовых мероприятий и	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых	В течение года

	соревнований	мероприятий и соревнований	
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно - массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства			
1	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта	В течение года
3	Проведение учебно-тренировочного	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера-преподавателя	В течение года

	занятия	Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
		Совершенствование технической подготовки	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» осуществляет отдел медицинского обеспечения спортивной подготовки, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видам спорта.

Таблица 13

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
4.	Медицинское обеспечение учебно-тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.

5.	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
6.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
7.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
8.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.
9.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

III. Система контроля

3.1. С целью освоения Программы необходимо выполнить следующие задачи:

повышать и совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

выполнить план индивидуальной подготовки;

изучить, знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов 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. Оценка результатов освоения Программы оформляется протоколом аттестации и утверждается приказом директора АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва».

Таблица 14

ПРОТОКОЛ промежуточной аттестации по виду спорта _____ за учебный год 20__-20__						
ФИО	Контрольные упражнения		результатов участия в спортивных соревнованиях	Квалификац ия	Медицински й контроль	Заключение аттестационно й комиссии
	ОФП+ СФП	теория				
						Аттестован Условно аттестован Не аттестован

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП).

3.4. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, начиная с третьего года;

Таблица 15

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и
перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации)
по виду спорта «водное поло»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы (УТГ)	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
1.1.	Бег на 30 м	сек	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	сек	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			39	34
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Челночный бег 2x15 м с высокого старта	сек	не более	
			7,2	7,3
3.2.	Плавание вольным стилем на 100 м (для полевых игроков)	мин, сек	не более	
			1.40	1.50
3.3.	Плавание вольным стилем на 100 м (для вратаря)	мин, сек	не более	
			2.05	2.15
3.4.	Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			4	3

-показывать результаты, соответствующие требованию ФССП;

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

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода на следующий этап спортивной подготовки: «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»;

и для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства: «первый спортивный разряд».

3.4.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

Таблица 16

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «водное поло»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы (ССМ)	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	сек	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	сек	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	сек	не более	
			13,1	16,4

3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Плавание на 100 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, сек	не более	
			1.10	1.17
4.2.	Плавание на 100 м брасом (для вратарей)	мин, сек	не более	
			1.33	1.40
4.3.	Плавание на 400 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, сек	не более	
			5.23	5.45
4.4.	Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			5,5	4

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

-показывать результаты, соответствующие требованию ФССП;

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

-получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства: «кандидат в мастера спорта».

3.4.3. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Таблица 17

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта
«водное поло»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы (ВСМ)	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	сек	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	сек	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			50	44
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	сек	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195

3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			48	43
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.2.	Плавание на 100 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, сек	не более	
			1.05	1.12
3.3.	Плавание на 100 м брасом (для вратарей)	мин, сек	не более	
			1.25	1.32
3.4.	Плавание на 400 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, сек	не более	
			4.55	5.20
3.5.	Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			8	5

-показывать результаты, соответствующие требованиям ФССП;

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

-достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России».

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (виды подготовки соответствуют федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта)

Таблица 18

Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации)

№	Виды подготовки	Программный материал
1	Теоретическая подготовка	Согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» (приложение 1).
2	Общая физическая подготовка	<p>Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные упражнения на месте и в движении, применяемые для организации обучающихся, воспитания чувства темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки.</p> <p>Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и в полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.</p> <p>Бег обычный; бег, высоко поднимая колени или забрасывая голени назад. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ритмические ходьба и бег (с подсчетом, выполняемым преподавателем, коллективным подсчетом, хлопками в ладоши, акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т.д.). Простейшие танцевальные шаги.</p> <p>Элементы спортивной ходьбы; ходьба выпадами, на четвереньках в упоре лежа сзади; ходьба и бег окрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношение шагов и дыхания. Освоение удлиненного выдоха при беге и ходьбе. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин, бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста); бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 ч; «марш-броски» продолжительностью до 2 ч.</p> <p>Прыжки и метание. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Прыжки через препятствия.</p> <p>Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2, 3 кг), передача мяча друг другу в парах, тройках, группах по кругу; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном туловища, назад с поворотом туловища, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища; броски одной рукой от плеча; сбоку через голову;</p>

подбрасывание и ловля мяча; то же в прыжке или после поворота на 130-360. Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей, малых и больших камней в цель и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения. Поднимание и переноска партнера вдвоем; поднимание и переноска партнера, сидящего на спине; различные способы лазанья с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения без предметов для укрепления мышц туловища

Лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять как можно выше прямые руки и ноги.

Лежа на груди, ладонями согнутых рук опереться о пол. Выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.

Лежа на груди, нога врозь, руки вытянуты вперед и разведены в стороны. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

Лежа на груди, руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи, повороты туловища налево и направо.

Лежа на спине, руки вверх. Встречным движением руками и ногами перейти в сед углом.

Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.

Сед углом, руки за голову. Согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги, вернуться в и.п.; то же в другую сторону.

Сед углом, ноги врозь, руки вперед. Скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

Стоя на коленях. Повороты туловища налево и направо.

Сидя на пятках и держась руками за стопы. Прогнуться, выдвинуть таз вперед-вверх и не отпуская

руками стоп.

Упор, сидя на пятках с наклоном вперед. Выполнить «волну» туловищем, перейти в упор лежа («колечко»).

Из положения полуприседа руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.

Лежа на груди, руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.

Сед углом, руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.

Сед углом, руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

Упражнения с партнером

Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу): медленно наклоняться назад.

Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает плечи к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад вверх до отказа.

Стоя лицом друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй, стоя в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера. Первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.

Стоя ноги врозь, руки за голову, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки. Партнер оказывает сопротивление.

То же, но у первого локти согнутых рук направлены вверх.

Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх наружу: опускание и поднятие рук через стороны. Партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.

Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад: поднятие и опускание прямых рук. Партнер оказывает сопротивление.

Стоя ноги врозь, лицом друг к другу: поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом). Партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.

То же, но партнер оказывает сопротивление движением снизу, создавая упор для рук упражняющегося.

Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках.

Партнер поддерживает упражняющегося («точка»).

Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

Упражнения в упорах и висах

Упор лежа: сгибание и разгибание туловища.

Упор лежа: сгибая руки, поднять прямую ногу назад вверх; разгибая руки, ногу опустить в и. п.

Упор лежа. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).

Упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.

Упор лежа сзади, ноги на скамейке. Прогнуться, поднимая таз как можно выше.

Упор лежа боком на одной руке, другая на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз как можно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову. То же из упора лежа боком на другой руке.

Упор лежа на гимнастическую скамейку. Сгибание и разгибание рук.

Упор лежа сзади на гимнастическую скамейку. Сгибание и разгибание рук.

Упор лежа ноги на скамейке. Сгибание и разгибание рук.

Упор лежа. Передвижение на руках по кругу.

Вис лежа. Сгибание и разгибание рук.

Упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук.

Вис на перекладине. Сгибание и разгибание рук.

Упражнения с набивными мячами

Стойка ноги врозь, мяч внизу в вытянутых руках. Круги мячом в лицевой плоскости.

Сидя на скамейке, мяч в руках, руки вытянуты вперед. Движения руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.

Лежа на шине, мяч за головой на вытянутых руках. Движения прямыми руками вперед до бедер и обратно.

Основная стойка, мяч в руках. Приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.

Стать лицом друг к другу. Броски мяча двумя руками от груди.

Стать лицом друг к другу, мяч вверх в вытянутых руках. Броски (и ловля) мяча прямыми руками из-за головы.

То же упражнение, но из положения сидя на полу.

Стоя нога врозь боком друг к другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону. Бросок мяча партнеру одной рукой через голову.

То же, стоя лицом друг к другу.

То же упражнение из положения сидя на полу.

То же упражнение из положения лежа на спине.

Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках. Бросок мяча партнеру прямыми руками.

Первый лежит на спине, мяч за головой в вытянутых руках, второй сидит лицом к первому: первый, переходя в сед, бросает мяч партнеру, партнер ловит мяч, ложится на спину, касаясь мячом пола за головой, затем переходит в сед и бросает мяч второму.

Упражнения на расслабление

Движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Акробатические упражнения

Выполняются со страховкой. Перекаты в сторону из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед.

Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед.

Мост из положения лежа на спине.

Полушпагат.

Стойка на лопатках.

Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Соединения нескольких кувырков вперед подряд.

Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»).

Шпагат с опорой на руки.

Подвижные и спортивные игры и эстафеты

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

		<p>Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, а также: «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафета со скакалками», «Перетягивание каната» и др.</p> <p>Ручной мяч, баскетбол, футбол, регби, волейбол (по упрощенным правилам), настольный теннис, бадминтон</p>
3	<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p><i>Специальная физическая подготовка на суше</i></p> <p>Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, специальных приемов игрового плавания, техники владения мячом: движение руками и туловищем, как при плавании и выполнении специальных приемов игрового плавания.</p> <p>Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в водном поло. Специальные упражнения с различными амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.</p> <p>Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами: маятникообразные, пружинящие или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибания и разгибания туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т.п.</p> <p>Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде.</p> <p><i>Упражнения с ватерпольными мячами</i> <i>Упражнения на развитие ловкости</i></p> <p>Упражнения с ватерпольными мячами на развитие ловкости и скорости переключения от одного действия к другому</p> <p>Упражнения в парах с одновременной и попеременной передачей двух мячей, передачей двух мячей по различным траекториям</p> <p>Упражнения в группах типа: в четверках, передача четырех мячей одновременно в правую сторону, на равном расстоянии друг от друга; то же в левую сторону; то же со сменой направления через определенное количество передач или по звуковому (зрительному) сигналу</p>

Упражнение, выполняемое в четверках двумя мячами: прием-передача мяча через одного обучающегося, в задачу которого входит передать мяч партнеру без мяча, но не тому, от которого была получена последняя передача

Стоя на месте, выполнять баскетбольное ведение мяча вокруг своей оси, не отрывая ног от пола со сменой рук.

Стоя на месте, выполнять баскетбольное ведение двух мячей попеременно правой и левой руками.

То же упражнение, выполняя одновременно правой и левой руками.

То же, что упражнения 2 и 3 с движением по залу и передачей мячей партнеру после отскока от пола.

Стоя на месте, выполнить жонглирование двумя мячами,

То же упражнение в движении по залу и с передачей мячей партнеру после подбрасывания.

Стоя на расстоянии 2 м лицом друг к другу, выполнить прием-передачу двух мячей одновременно правой и левой руками.

То же упражнение попеременно с правой руки одного обучающегося на левую руку другого и наоборот.

То же, что упражнения 7 и 8, выполняются сидя.

Стоя на расстоянии 4 м друг от друга выполнять прием-передачу двумя мячами правой (левой) рукой; один обучающийся выполняет прямую передачу, в это время другой выполняет передачу по навесной траектории.

Упражнение в группах по 3–5 человек с количеством мячей, соответствующим числу обучающихся. Выполнение приема-передачи в различных направлениях и на различные расстояния с различным расположением обучающихся.

Упражнения на развитие скорости переключения от одного действия к другому (на внимание)

Стоя на одинаковом расстоянии друг от друга в группе из 4 человек, выполнять одновременные передачи четырех мячей в правую сторону; то же в левую сторону; то же со сменой направления передачи через определенное их количество или по звуковому (зрительному) сигналу.

То же упражнение с большим числом участников и количеством мячей; соответствующим числу обучающихся.

Упражнение выполняется в группе из 4 человек двумя мячами или в группе из 5 человек тремя мячами: прием-передача мяча через одного обучающегося, в задачу которого входит поочередно принимать мяч от партнеров,

владеющих мячом, и передавать его партнеру, находящемуся в данный момент без мяча (но не тому, от кого была принята последняя передача).

Упражнение выполняется в группе обучающихся, стоящих по кругу. Прием-передача мячей по кругу, обучающийся, стоящий в центре круга, осуществляет попеременный прием-передачу каждому участнику, стоящему в кругу.

Упражнение выполняется обучающимися, стоящих в две шеренги лицом друг к другу. Прием-передача нескольких мячей (количество мячей устанавливается тренером-преподавателем и может изменяться в ходе выполнения упражнения) в заданной последовательности между обучающимися, стоящих друг напротив друга по диагонали, стоящий крайним в одной из шеренг выполняет длинную передачу партнеру, стоящему в конце противоположной шеренги. Упражнение выполняется со сменой мест через определенное количество передач.

То же упражнение с элементами движения или со сменой мест обучающихся после выполнения очередной передачи.

Прием-передача мяча в группах в любом направлении.

Упражнение выполняется в группе обучающихся, стоящих по кругу. Выполнение передачи одним (двумя) мячом в правую сторону, другим (двумя) в левую одновременно.

Общая плавательная подготовка

Упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания и способов передвижения ватерполистов

Кроль на груди

Плавание с полной координацией движений двух-, четырех- и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком, мячом между ног и без него, с акцентом на длинный гребок).

Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10–15 м). Плавание с двусторонним дыханием (вдох на каждый третий или пятый гребок).

Плавание кролем с высоко поднятой головой. Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным и.п. рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая вдоль туловища; обе вдоль туловища).

Плавание с помощью движений ног и одной руки кролем, другая у бедра: вдох в сторону прижатой руки в

момент, когда плечевой пояс этой руки выходит вверх вместе с креном туловища (после вдоха плечевой пояс вместе с головой возвращается в и.п.: активно выполняется движение плечевым поясом, как если бы работали обе руки).

То же, но голова для вдоха поворачивается в сторону руки, выполняющей гребок (акцент на своевременном начале и окончании вдоха).

То же, но с дыханием в обе стороны через три или пять гребков.

Плавание кролем на груди с подменой: три гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д.

То же, но правая рука вытянута вперед: смена положения рук происходит в момент окончания третьего (второго) гребка левой рукой и т.д.

Плавание кролем на сцепление: в и.п. одна рука вытянута вперед, другая – у бедра, ноги выполняют непрерывные движения, как в кроле; затем руки одновременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выдох из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги выполняют движения, как в кроле, и т.д. (вдох выполняется под каждую руку – то в левую, то в правую стороны). Темповое плавание на коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой.

Кроль на спине

Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания: на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений.

Плавание ватерпольным вариантом кроля на спине с акцентом на высоком положении плечевого пояса.

Плавание на спине с помощью движений одними ногами с различным положением рук (акцент на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела).

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него).

Плавание на спине с помощью движений ног и одной

руки.

Плавание на спине с подменой.

Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем, дельфином, брассом.

Плавание на спине на сцепление.

Плавание с различными вариантами дыхания.

Дельфин

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него).

Плавание с помощью движений одними ногами (на груди, на спине, на боку) и различным положением рук.

Плавание с помощью движений ног и одной руки (другая в различных положениях).

Плавание с помощью движений ногами дельфином, рук кролем в ритме двухударного слитного согласования.

Плавание дельфином в двухударной слитной координации.

Плавание с помощью движений руками дельфином, ногами – кролем и брассом.

Брасс

Плавание с полной координацией движений с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками (амплитуда средняя) и ногами и плоским положением тела.

Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином в ритме безнаплывного одноударного дельфина (движения стоп вниз совпадают с посылом мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками).

То же, но обращая внимание на поздний вдох.

Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног или без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким положением локтей и мощном его завершении.

Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды).

Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками кнаружи и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнение выполняется с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты вперед или находятся у бедер).

Плавание брассом, согласуя два гребка руками с

одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами).

Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками; после второго рабочего движения ногами руки сразу начинают гребок, завершая цикл безнаплывного брасса.

Плавание брассом на наименьшее количество гребков; во время паузы концентрация внимания на энергичном, быстром и мощном выполнении рабочих движений руками и вслед за ними – ногами.

Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2–3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2–3 циклами безнаплывного брасса.

Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально упорядоченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведения рук вперед).

Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

Старты и повороты

Рациональные варианты старта, старт при смене этапов в эстафетах. Обычный открытый поворот и поворот «маятником», поворот кувыркком вперед.

Прикладное плавание

Транспортировка партнера: одним – одного; двумя – одного и т.д.

Плавание и ныряние в ластах и маске.

Плавание в одежде.

Буксировка предметов.

Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде.

Упражнения для совершенствования техники способов передвижения ватерполистов

Плавание с полной координацией тредженом на груди и на спине, баттерфляем, на боку.

Переход от одного способа плавания к другому, согласование элементов различных способов плавания – комбинированные способы.

Плавание с полной координацией движений ватерпольным кролем, кролем на груди и на спине.

Основные тренировочные упражнения плавательной подготовки

Равномерный непрерывный (дистанционный) метод:

преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 400 м при комплексном плавании (смена способов через 25 или 50 м) или дистанций до 800 м при комплексном плавании (смена способов через 25, 50 и 100 м);

до 400 м при плавании на спине и брассом или дистанций до 800–1000;

до 200 м кролем на груди, дистанций до 600 м или дистанций до 2000 м;

чередование в названных упражнениях и дистанциях отрезков, проплываемых спортивными способами плавания, с отрезками, проплываемыми ватерпольными вариантами передвижения с включением специальных приемов игрового плавания ватерполистов.

Равномерный интервальный метод:

повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью 2х300 или 400 м способами на спине, брассом, кролем, отдых 1,5–2 мин;

2–4 х 200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м), отдых 1 мин;

«горки» типа: 200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) + 150 м на спине + 100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) + 150 м брассом + 200 м кроль – все с отдыхом в 1 мин;

«горки» типа: 300 м комплексное плавание + 200 м брассом + 100 м дельфин (баттерфляй) + 200 м на спине + 300 м кроль – все с отдыхом в 1 мин, 2х800 м плавание кролем, отдых 2 мин;

2х400 м брассом или на спине, отдых 1 мин, 2–4х200 м комплексное плавание, отдых 30–60 с или плавание по очереди различными способами;

10х200 м комплексное плавание, отдых 30–60 с, 8х300 или 6х400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 6х600 или 4х800 плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1–2 мин;

«горки»: 300–400 м комплексное плавание + 200–300 м брасс + 100–500 м дельфин (баттерфляй) + 200 м на спине + 300–400 м кроль – все с отдыхом в 1 мин (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последнее повторение с повышением интенсивности)

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: (с акцентом внимания на технику плавания)

12х25 м или 8х50 м с умеренной интенсивностью и

интервалами отдыха 30 с,

5x100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха в 30–60 с;

16x50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 10–20 с,

8x100 м комплексное плавание или кролем с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 30 с

20x50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 10–20 с,

10x100 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 30 с (т.е. в режиме примерно 1 мин во время плавания по 50 м и 2 мин во время плавания по 100 м)

Переменный интервальный метод:

600 м в виде 6 x (25 м баттерфляем + 75 м на спине свободно) или 400 м комплексное плавание (сменяя способы через 50, 100 м) в виде 4 x (75 м свободно с полной координацией движений + 25 м сильно с помощью движений одними ногами);

800 м кролем в виде 8 x (50 м с умеренной интенсивностью и длинными гребками руками + 50 м с повышением темпа и сохранением оптимальной длины гребка)

800 м кролем в виде 8 x (75 м свободно + 25 м с умеренной интенсивностью ватерпольным кролем с акцентом внимания на технику)

600 м комплексное плавание (смена способов через 150 м) в виде 4 x (125 м с умеренной интенсивностью+25 м быстро)

600 м кролем в виде 4 x (25 м быстро ватерпольным кролем + 50 м свободно с умеренной интенсивностью + 25 м ватерпольный кроль на спине быстро + 50 м свободно или с умеренной интенсивностью)

400 м в виде 4 x (25 м ватерпольный кроль сильно + 25 м треджен на спине или на груди с умеренной интенсивностью + 25 м ватерпольный кроль на спине быстро + 25 м треджен на груди или на спине с умеренной интенсивностью);

1000 м кролем в виде 8 x (75 м с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками + 25 м быстро, с сохранением оптимальной длины гребка)

800 м комплексное плавание (смена способов через 100 м) в виде 8 x (75 м с умеренной интенсивностью + 25 м быстро)

800 м кролем в виде 8 x(25 м свободно + 25 м ватерпольный кроль на спине в полную силу + 50 м

свободно с умеренной интенсивностью с чередованием ватерпольного кроля на груди и на спине через 6–8 циклов движений)

600 м в виде 6 х (50 м с умеренной интенсивностью с чередованием ватерпольного кроля и треджена через 4–6 циклов + 25 м ватерпольный кроль с максимальной скоростью + 25 м способом на боку)

Названные варианты тренировочных упражнений и серий выполняются как обычными плавательными вариантами техники, так и ватерпольными вариантами техники плавания.

Повторное проплавание коротких отрезков с повышенной скоростью типа:

2–6 х 25 м, отдых 1 мин, 4 х 6 х 15 м с соревновательной скоростью, отдых 30 с;

4 х 25 м (в порядке комплексного плавания) с субмаксимальной интенсивностью, отдых 1–2 мин

50 или 75 м со старта + 25 м с поворота или с хода, скорость около соревновательная, отдых 30 с

10 х 15–25 м с около соревновательной и соревновательной скоростью (как ватерпольным кролем, так и с чередованием способов), отдых 30–60 с

4–6 х 25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией, отдых 30 с

4–6 х 50 м скорость плавания ниже соревновательной, отдых 1–2 мин

75 м со старта + 25 м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30 с

Эстафетное плавание

12–16 х 25 м с около соревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30–60 с

6–8 х 25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений – отдых 30 с

4–8 х 50 м, скорость ниже соревновательной, отдых 1–2 мин

75 м + 25 м скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30 с

Эстафетное плавание на отрезках 15–25, 30, 50, 100 и 200 м различными способами плавания и способами передвижения ватерполистов с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов и способов

		<p style="text-align: center;"><i>Специальная плавательная подготовка</i></p> <p>Выполнение упражнений с использованием способов передвижения ватерполистов: ватерпольный кроль, на груди и на спине, треджен на груди и на спине, способы на боку, баттерфляй и комбинации из этих способов с использованием специальных приемов игрового плавания: ходьбы, выпрыгивания, приподнимания, старта, остановки, отвала, поворотов и переворотов и их различные сочетания, а также сочетания и переходы от способов передвижения к специальным приемам игрового плавания.</p> <p>Различные варианты упражнений специальной плавательной подготовки, используя равномерно-дистанционный, повторно-дистанционный, переменный методы, варианты интервальной и повторной тренировки.</p> <p style="text-align: center;"><i>Специальная физическая подготовка в воде</i></p> <p>для развития специальных физических качеств ватерполистов применяются:</p> <p>выполнение специальных приемов игрового плавания в различных сочетаниях и с различной интенсивностью (в том числе с отягощениями с сопротивлением партнера);</p> <p>игры без мяча и с мячом, включающие элементы произвольного единоборства,</p> <p>игры с ограничением или увеличением количества участвующих и площади игрового поля;</p> <p>выполнение технических приемов в усложненных или непривычных условиях;</p> <p>применение дополнительных средств отягощения (пояса, плавание в одежде) и т.д.</p>
4	Технико-тактическая подготовка	<p style="text-align: center;"><i>3-й год обучения</i></p> <p>Обучение технике</p> <p>ТВМ: основной бросок с поворотом туловища, бросок назад с предварительной ловлей мяча, боковой бросок в движении, переводы мяча кистью и предплечьем, удары по мячу ладонью и тыльной стороной кисти.</p> <p>Совершенствование техники</p> <p>СП, СПИП, НПВМ, ТВМ, ТИВ, ТПО.</p> <p>Обучение тактике</p> <p>ИТН: ныряние;</p> <p>ГТН: действие при лишнем игроке, обучение на поле, при меньшем числе игроков, при начале игры от ворот и с центра поля, при свободном и угловом, контроль мяча, использование заслонов, нападение тремя, четырьмя, пятью и шестью игроками, действия трех нападающих против двух защитников и вратаря, четырех нападающих против трех защитников и вратаря;</p>

командная тактика нападения (КТН): преодоление прессинга;

ИТО: ныряние, подстраховка;

ГТО: действия при численном равенстве игроков, действия двух защитников и вратаря против трех нападающих, трех защитников и вратаря против четырех нападающих.

Совершенствование тактики

Действия, изученные на 1-м и 2-м годах обучения.

4-й год обучения

Совершенствование техники

Приемы, изученные на 1–3-м годах обучения.

Обучение тактике

ГТН: действия пяти нападающих против четырех защитников и вратаря, шести нападающих против пяти защитников и вратаря;

КТН: преодоление зонной обороны;

ГТО: смена подопечных, групповые отходы назад, стенка, действия при недостающем игроке, действия четырех защитников и вратаря против пяти нападающих, пяти защитников и вратаря против шести нападающих;

командная тактика обороны (КТО): зонная оборона.

Совершенствование тактики

Все изученные действия и комбинации.

5-й год обучения

Совершенствование техники

Упражнения по дальнейшему совершенствованию всех составляющих техники, повышению стабильности применения приемов и их вариативности, экономичности и эффективности в единстве с развитием основных физических качеств, тактического мастерства и уровня морально-волевой подготовленности.

Обучение тактике.

КТН: основные системы игры, их вариации и преодоление основных защитных построений соперника;

КТО: смешанная оборона, сочетание прессинга и зонной обороны, персональная опека.

Совершенствование тактики

Совершенствование всех изученных ранее индивидуальных групповых и командных тактических приемов и взаимодействий. Дальнейшее развитие игрового мышления и творческой инициативы.

Изучение передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации,

		<p>ловкости, чувства дистанции.</p> <p>Специальные упражнения для развития точности движений.</p> <p>Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке.</p>
5	Психологическая подготовка	<p>Формирование морально-волевых качеств в процессе занятий: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержанности, решительности, настойчивости.</p> <p>Психологический настрой на игры.</p>
6	Инструкторская и судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.
7	Самостоятельная работа	Работа по индивидуальному плану, составленному тренером-преподавателем.

Этап совершенствования спортивного мастерства

№	Виды подготовки	Программный материал
1	Теоретическая подготовка	Согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» (приложение 1).
2	Общая физическая подготовка	<p>Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, выносливость, ловкость и быстроту.</p> <p>Бег.</p> <p>Прыжки и метания.</p> <p>Элементы тяжелой атлетики.</p> <p>Кроссовая и лыжная подготовка.</p> <p>Гребля на народных судах и байдарках.</p> <p>Спортивные и подвижные игры.</p> <p>Туристические походы и др.</p>
3	Специальная физическая подготовка	<p><i>В зале</i></p> <p>Упражнения со штангой, гантелями, набивными и ватерпольными мячами</p> <p>Упражнения на универсальном тренажере типа «Геркулес», тренажерах «Экзерджени», Хюттеля – Мертенса, «Мини-джим» маятниковых тренажерах, устройстве «Салазки».</p> <p><i>Специальная физическая подготовка на суше</i></p> <p>Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, специальных приемов игрового плавания, техники владения мячом: движение руками и туловищем, как при плавании и выполнении специальных приемов игрового плавания.</p> <p>Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в водном поло. Специальные упражнения с различными амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.</p> <p>Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами: маятникообразные, пружинящие или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибания и разгибания туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т.п.</p>

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде.

Упражнения с ватерпольными мячами

Упражнения на развитие ловкости

Упражнения с ватерпольными мячами на развитие ловкости и скорости переключения от одного действия к другому

Упражнения в парах с одновременной и попеременной передачей двух мячей, передачей двух мячей по различным траекториям

Упражнения в группах типа: в четверках, передача четырех мячей одновременно в правую сторону, на равном расстоянии друг от друга; то же в левую сторону; то же со сменой направления через определенное количество передач или по звуковому (зрительному) сигналу

Упражнение, выполняемое в четверках двумя мячами: прием-передача мяча через одного обучающегося, в задачу которого входит передать мяч партнеру без мяча, но не тому, от которого была получена последняя передача

Стоя на месте, выполнять баскетбольное ведение мяча вокруг своей оси, не отрывая ног от пола со сменой рук.

Стоя на месте, выполнять баскетбольное ведение двух мячей попеременно правой и левой руками.

То же упражнение, выполняя одновременно правой и левой руками.

То же, что упражнения 2 и 3 с движением по залу и передачей мячей партнеру после отскока от пола.

Стоя на месте, выполнить жонглирование двумя мячами,

То же упражнение в движении по залу и с передачей мячей партнеру после подбрасывания.

Стоя на расстоянии 2 м лицом друг к другу, выполнить прием-передачу двух мячей одновременно правой и левой руками.

То же упражнение попеременно с правой руки одного обучающегося на левую руку другого и наоборот.

То же, что упражнения 7 и 8, выполняются сидя.

Стоя на расстоянии 4 м друг от друга выполнять прием-передачу двумя мячами правой (левой) рукой; один обучающийся выполняет прямую передачу, в это время другой выполняет передачу по навесной траектории.

Упражнение в группах по 3–5 человек с количеством мячей, соответствующим числу обучающихся. Выполнение приема-передачи в различных направлениях и на различные

расстояния с различным расположением обучающихся.

Упражнения на развитие скорости переключения от одного действия к другому (на внимание)

Стоя на одинаковом расстоянии друг от друга в группе из 4 человек, выполнять одновременные передачи четырех мячей в правую сторону; то же в левую сторону; то же со сменой направления передачи через определенное их количество или по звуковому (зрительному) сигналу.

То же упражнение с большим числом участников и количеством мячей; соответствующим числу обучающихся.

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

Упражнение выполняется в группе обучающихся, стоящих по кругу. Прием-передача мячей по кругу, обучающийся, стоящий в центре круга, осуществляет попеременный прием-передачу каждому участнику, стоящему в кругу.

Упражнение выполняется обучающимися, стоящих в две шеренги лицом друг к другу. Прием-передача нескольких мячей (количество мячей устанавливается тренером-преподавателем и может изменяться в ходе выполнения упражнения) в заданной последовательности между обучающимися, стоящих друг напротив друга по диагонали, стоящий крайним в одной из шеренг выполняет длинную передачу партнеру, стоящему в конце противоположной шеренги. Упражнение выполняется со сменой мест через определенное количество передач.

То же упражнение с элементами движения или со сменой мест обучающихся после выполнения очередной передачи.

Прием-передача мяча в группах в любом направлении.

Упражнение выполняется в группе обучающихся, стоящих по кругу. Выполнение передачи одним (двумя) мячом в правую сторону, другим (двумя) в левую одновременно.

Общая плавательная подготовка

Упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания и способов передвижения ватерполистов

Кроль на груди

Плавание с полной координацией движений двух-, четырех- и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком, мячом между ног и без него, с акцентом на длинный гребок).

Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10–15 м). Плавание с двусторонним дыханием (вдох на каждый третий или пятый гребок).

Плавание кролем с высоко поднятой головой. Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным и.п. рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая вдоль туловища; обе вдоль туловища).

Плавание с помощью движений ног и одной руки кролем, другая у бедра: вдох в сторону прижатой руки в момент, когда плечевой пояс этой руки выходит вверх вместе с креном туловища (после вдоха плечевой пояс вместе с головой возвращается в и.п.: активно выполняется движение плечевым поясом, как если бы работали обе руки).

То же, но голова для вдоха поворачивается в сторону руки, выполняющей гребок (акцент на своевременном начале и окончании вдоха).

То же, но с дыханием в обе стороны через три или пять гребков.

Плавание кролем на груди с подменой: три гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д.

То же, но правая рука вытянута вперед: смена положения рук происходит в момент окончания третьего (второго) гребка левой рукой и т.д.

Плавание кролем на сцепление: в и.п. одна рука вытянута вперед, другая – у бедра, ноги выполняют непрерывные движения, как в кроле; затем руки одновременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выдох из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги выполняют движения, как в кроле, и т.д. (вдох выполняется под каждую руку – то в левую, то в правую стороны). Темповое плавание на коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой.

Кроль на спине

Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания: на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой

поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений.

Плавание ватерпольным вариантом кроля на спине с акцентом на высоком положении плечевого пояса.

Плавание на спине с помощью движений одними ногами с различным положением рук (акцент на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела).

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него).

Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки.

Плавание на спине с подменой.

Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем, дельфином, брассом.

Плавание на спине на сцепление.

Плавание с различными вариантами дыхания.

Дельфин

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него).

Плавание с помощью движений одними ногами (на груди, на спине, на боку) и различным положением рук.

Плавание с помощью движений ног и одной руки (другая в различных положениях).

Плавание с помощью движений ногами дельфином, рук кролем в ритме двухударного слитного согласования.

Плавание дельфином в двухударной слитной координации.

Плавание с помощью движений руками дельфином, ногами – кролем и брассом.

Брасс

Плавание с полной координацией движений с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками (амплитуда средняя) и ногами и плоским положением тела.

Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином в ритме безнаплывного одноударного дельфина (движения стоп вниз совпадают с посылком мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками).

То же, но обращая внимание на поздний вдох.

Плавание с помощью непрерывных гребков руками

брассом (с поплавком между ног или без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким положением локтей и мощном его завершении.

Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды).

Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками кнаружи и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнение выполняется с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты вперед или находятся у бедер).

Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами).

Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками; после второго рабочего движения ногами руки сразу начинают гребок, завершая цикл безнапывного брасса.

Плавание брассом на наименьшее количество гребков; во время паузы концентрация внимания на энергичном, быстром и мощном выполнении рабочих движений руками и вслед за ними – ногами.

Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2–3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2–3 циклами безнапывного брасса.

Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально упорядоченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведения рук вперед).

Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

Старты и повороты

Рациональные варианты старта, старт при смене этапов в эстафетах. Обычный открытый поворот и поворот «маятником», поворот кувырком вперед.

Прикладное плавание

Транспортировка партнера: одним – одного; двумя – одного и т.д.

Плавание и ныряние в ластах и маске.

Плавание в одежде.

Буксировка предметов.

Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде.

Упражнения для совершенствования техники способов передвижения ватерполистов

Плавание с полной координацией тreadingом на груди и на спине, баттерфляем, на боку.

Переход от одного способа плавания к другому, согласование элементов различных способов плавания – комбинированные способы.

Плавание с полной координацией движений ватерпольным кролем, кролем на груди и на спине.

Основные тренировочные упражнения плавательной подготовки

Равномерный непрерывный (дистанционный) метод:

преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 400 м при комплексном плавании (смена способов через 25 или 50 м) или дистанций до 800 м при комплексном плавании (смена способов через 25, 50 и 100 м);

до 400 м при плавании на спине и брассом или дистанций до 800–1000;

до 200 м кролем на груди, дистанций до 600 м или дистанций до 2000 м;

чередование в названных упражнениях и дистанциях отрезков, проплываемых спортивными способами плавания, с отрезками, проплываемыми ватерпольными вариантами передвижения с включением специальных приемов игрового плавания ватерполистов.

Равномерный интервальный метод:

повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью 2x300 или 400 м способами на спине, брассом, кролем, отдых 1,5–2 мин;

2–4 x 200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м), отдых 1 мин;

«горки» типа: 200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) + 150 м на спине + 100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) + 150 м брассом + 200 м кроль – все с отдыхом в 1 мин;

«горки» типа: 300 м комплексное плавание + 200 м брассом + 100 м дельфин (баттерфляй) + 200 м на спине + 300 м кроль – все с отдыхом в 1 мин, 2x800 м плавание кролем, отдых 2 мин;

2x400 м брассом или на спине, отдых 1 мин, 2–4x200 м комплексное плавание, отдых 30–60 с или плавание по очереди различными способами;

10х200 м комплексное плавание, отдых 30–60 с, 8х300 или 6х400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 6х600 или 4х800 плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1–2 мин;

«горки»: 300–400 м комплексное плавание + 200–300 м брасс + 100–500 м дельфин (баттерфляй) + 200 м на спине + 300–400 м кроль – все с отдыхом в 1 мин (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последнее повторение с повышением интенсивности)

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: (с акцентом внимания на технику плавания)

12х25 м или 8х50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 30 с,

5х100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха в 30–60 с;

16х50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 10–20 с,

8х100 м комплексное плавание или кролем с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 30 с

20х50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 10–20 с,

10х100 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 30 с (т.е. в режиме примерно 1 мин во время плавания по 50 м и 2 мин во время плавания по 100 м)

Переменный интервальный метод:

600 м в виде 6 х (25 м баттерфляем + 75 м на спине свободно) или 400 м комплексное плавание (сменяя способы через 50, 100 м) в виде 4 х (75 м свободно с полной координацией движений + 25 м сильно с помощью движений одними ногами);

800 м кролем в виде 8 х (50 м с умеренной интенсивностью и длинными гребками руками + 50 м с повышением темпа и сохранением оптимальной длины гребка)

800 м кролем в виде 8 х (75 м свободно + 25 м с умеренной интенсивностью ватерпольным кролем с акцентом внимания на технику)

600 м комплексное плавание (смена способов через 150 м) в виде 4 х (125 м с умеренной интенсивностью+25 м быстро)

600 м кролем в виде 4 х (25 м быстро ватерпольным кролем + 50 м свободно с умеренной интенсивностью + 25 м ватерпольный кроль на спине быстро + 50 м свободно или с умеренной интенсивностью)

400 м в виде 4 х (25 м ватерпольный кроль сильно + 25 м треджен на спине или на груди с умеренной интенсивностью + 25 м ватерпольный кроль на спине быстро + 25 м треджен на груди или на спине с умеренной интенсивностью);

1000 м кролем в виде 8 х (75 м с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками + 25 м быстро, с сохранением оптимальной длины гребка)

800 м комплексное плавание (смена способов через 100 м) в виде 8 х (75 м с умеренной интенсивностью + 25 м быстро)

800 м кролем в виде 8 х (25 м свободно + 25 м ватерпольный кроль на спине в полную силу + 50 м свободно с умеренной интенсивностью с чередованием ватерпольного кроля на груди и на спине через 6–8 циклов движений)

600 м в виде 6 х (50 м с умеренной интенсивностью с чередованием ватерпольного кроля и треджена через 4–6 циклов + 25 м ватерпольный кроль с максимальной скоростью + 25 м способом на боку)

Названные варианты тренировочных упражнений и серий выполняются как обычными плавательными вариантами техники, так и ватерпольными вариантами техники плавания.

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью типа:

2–6 х 25 м, отдых 1 мин, 4 х 6 х 15 м с соревновательной скоростью, отдых 30 с;

4 х 25 м (в порядке комплексного плавания) с субмаксимальной интенсивностью, отдых 1–2 мин

50 или 75 м со старта + 25 м с поворота или с хода, скорость около соревновательная, отдых 30 с

10 х 15–25 м с около соревновательной и соревновательной скоростью (как ватерпольным кролем, так и с чередованием способов), отдых 30–60 с

4–6 х 25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией, отдых 30 с

4–6 х 50 м скорость плавания ниже соревновательной, отдых 1–2 мин

75 м со старта + 25 м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30 с

Эстафетное плавание

12–16 х 25 м с около соревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30–60 с

6–8 х 25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений – отдых 30 с

4–8 х 50 м, скорость ниже соревновательной, отдых 1–2 мин

75 м + 25 м скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30 с

Эстафетное плавание на отрезках 15–25, 30, 50, 100 и 200 м различными способами плавания и способами передвижения ватерполистов с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов и способов

Специальная плавательная подготовка

Выполнение упражнений с использованием способов передвижения ватерполистов: ватерпольный кроль, на груди и на спине, треджен на груди и на спине, способы на боку, баттерфляй и комбинации из этих способов с использованием специальных приемов игрового плавания: ходьбы, выпрыгивания, приподнимания, старта, остановки, отвала, поворотов и переворотов и их различные сочетания, а также сочетания и переходы от способов передвижения к специальным приемам игрового плавания.

Различные варианты упражнений специальной плавательной подготовки, используя равномерно-дистанционный, повторно-дистанционный, переменный методы, варианты интервальной и повторной тренировки.

Специальная физическая подготовка в воде

для развития специальных физических качеств ватерполистов применяются:

выполнение специальных приемов игрового плавания в различных сочетаниях и с различной интенсивностью (в том числе с отягощениями с сопротивлением партнера);

игры без мяча и с мячом, включающие элементы произвольного единоборства,

игры с ограничением или увеличением количества участвующих и площади игрового поля;

выполнение технических приемов в усложненных или непривычных условиях;

применение дополнительных средств отягощения (пояса, плавание в одежде) и т.д.

4	Техническая подготовка	Используются упражнения, направленные на совершенствование всего арсенала техники водного поло, повышения ее стабильности, вариативности, надежности и эффективности в единстве с развитием уровня тактического мастерства, основных физических качеств и морально-
---	------------------------	---

		волевой подготовленности ватерполистов.
5	Инструкторская и судейская практика	Согласно плану инструкторской и судейской практики (п. 2.5 Программы)
6	Тактическая подготовка	Тактическая подготовка Используются упражнения, направленные на дальнейшее развитие игрового мышления и творческой инициативы игроков, их проявления в решении игровых задач групповых и командных тактических взаимодействий и комбинаций. манере.
7	Психологическая подготовка	Мотивация достижения высшего спортивного результата. Мотивация участия в соревнованиях, формулировка соревновательной цели, обучение саморегуляции психического состояния посредством убеждения, аутотренинг, воспитание боевого духа и уверенности в себе. Психорегуляция на коррекцию предстартовых состояний (предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, боевая
8	Самостоятельная работа	Работа по индивидуальному плану, составленному тренером-преподавателем.

Таблица 20

Этап высшего спортивного мастерства

№	Виды подготовки	Программный материал
1	Теоретическая подготовка	Согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» (приложение 1).
2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, выносливость, ловкость и быстроту. Бег. Прыжки и метания. Элементы тяжелой атлетики. Кроссовая и лыжная подготовка. Гребля на народных судах и байдарках. Спортивные и подвижные игры.
3	Специальная физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств средствами плавательной подготовки и специальных упражнений Совершенствование технического мастерства с использованием принципов круговой тренировки Развитие базовой выносливости средствами плавательной подготовки Развитие силовых качеств: упражнения с отягощениями Развитие общей выносливости кроссовая или лыжная подготовка

		<p>Развитие специальных силовых качеств: упражнения на тренажерах</p> <p>Развитие специальной выносливости средствами плавательной подготовки</p> <p>Развитие специальной выносливости средствами плавательной подготовки и технико-тактических упражнений</p> <p>Развитие скоростных возможностей средствами плавательной подготовки и специальными средствами</p> <p>Развитие ловкости и координации в играх и упражнениях с мячом</p>
4	Техническая подготовка	<p>Используются упражнения, направленные на совершенствование всего арсенала техники водного поло, повышения ее стабильности, вариативности, надежности и эффективности в единстве с развитием уровня тактического мастерства, основных физических качеств и морально-волевой подготовленности ватерполистов.</p> <p>Техника владения мячом в круговой тренировке, тактические взаимодействия в игровых упражнениях в одни ворота</p> <p>Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом игровой специализации</p>
5	Инструкторская и судейская практика	Согласно плану инструкторской и судейской практики (п. 2.5 Программы)
6	Психологическая подготовка	<p>Формирование личности обучающегося, обладающего высокой психологической устойчивостью и волевыми качествами.</p> <p>Изучение личностных характеристик обучающихся и свойств личности с последующей их коррекцией, формированием и совершенствованием свойств, значимых для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.</p> <p>Развитие морально-волевых качеств, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований, аутотренинг, развитие мотивации на достижение наивысшего спортивного результата.</p>
7	Тактическая подготовка	<p>Индивидуальные действия и групповые взаимодействия в игровых упражнениях и учебно-тренировочных играх</p> <p>Взаимодействия в комбинациях по реализации стандартных положений и игровых упражнений</p> <p>Техника владения мячом в круговой тренировке,</p>

		<p>тактические взаимодействия в игровых упражнениях в одни ворота</p> <p>Совершенствование взаимодействий по устранению недостатков, выявленных в процессе соревнований, и по закреплению тактических комбинаций</p> <p>Тактическая подготовка взаимодействия в групповых и командных комбинациях по реализации стандартных положений и в игровых упражнениях</p>
8	Самостоятельная работа	Работа по индивидуальному плану, составленному тренером-преподавателем.

4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «водное поло», ежегодно составляется тренером – преподавателем по этапам и годам спортивной подготовки.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «водное поло» учитываются АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва», при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «водное поло».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации программы.

Колледж располагает современной материально-технической базой и инфраструктурой, позволяющей применить широкий спектр инновационных технологий в области общего и профессионального образования, научно-методическом, медицинском, тренировочном и соревновательном процессах спортивной подготовки:

- учебный корпус;
- библиотека;
- два общежития на 218 мест каждое;
- столовая на 200 посадочных мест;
- центр медицинского обеспечения спортивной подготовки, лаборатория медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- стоматологический кабинет;
- спортивный комплекс с объектами инфраструктуры:
 - плавательным бассейном 25м.х 4дорожки (ЕПС 40чел.час.);
 - спортивным залом 36,8м.,х18,6м.(ЕПС 40чел.час.);
 - кардио-тренажерным залом (ЕПС 14чел.час.);
 - тренажерным залом (ЕПС 36.чел.час.);
 - залом единоборств 12,1м.х9,1м (ЕПС 16чел.час.);
 - раздевалками и душевыми кабинами;
- открытые спортивные плоскостные площадки с искусственным покрытием: мини-футбольная площадка (37м.х20м.), баскетбольная площадка (28м.х16м.), волейбольная площадка (28м.х16м.), футбольное поле (54м.х30м.), гимнастический городок (18м.х30м.), тренажерный городок (12м.х30м.), легкоатлетические беговые дорожки с покрытием «Рездор» (5х200м.; 4 полосы).

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса обучающихся, колледж заключает договора об возмездных оказаниях услуг на аренду части нежилых помещений с учреждениями Ханты-Мансийского автономного округа - Югры и города Ханты-Мансийска по предоставлению спортивных объектов. Дополнительно, кроме имеющегося в оперативном управлении спортивного комплекса с 25-ти метровым бассейном, для проведения учебно-тренировочного процесса отделения водного «водного поло» колледжу предоставляется 50-ти метровый бассейн Югорского государственного университета.

Медицинское обеспечение лиц проходящих спортивную подготовку осуществляется специалистами отдела медицинского обеспечения спортивной подготовки колледжа, в соответствии с приказом Министерства здравоохранения от 23 октября 2020 года № 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).

Обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку, также обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий, проводимых согласно Единому календарному плану межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Российской Федерации, Единому календарному плану окружных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа – Югры осуществляется в соответствии с Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 7 октября 2022 года № 491-п «О порядке финансирования и нормах расходов средств на проведение официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа - Югры».

Обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем необходимыми для прохождения спортивной подготовки осуществляется в соответствии с порядком обеспечения учета и списания спортивной экипировки и спортивного инвентаря в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» (приложения 2, 3).

6.2.Кадровые условия реализации Программы

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «водное поло», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

составлять более восьми часов.

Работники направляются АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. (п. 24 приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)).

Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте 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. Приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 1005 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «водное поло»
5. Приказ Минспорта России от 20.11.2023 № 823 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «водное поло»
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 № 1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации»
10. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021 № 62203)
11. Приказ Минтруда России от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442)
12. Приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 № 68615)
13. Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.10.2011 № 22054)
14. Приказ Министерства здравоохранения от 23 октября 2020 года № 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)»

15. Всероссийский реестр видов спорта

16. Устав автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»;

17. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 80 с.

18. Жосан И.А. Методика развития и комплексный контроль скоростно-силовых качеств гандболисток высокого класса/И.А.Жосан, Е.А.Стрикаленко, О.Г.Шалар//Педагогика, психология и медико-биологические пробл.физич. кльтуры и спорта: сб.научн.мат. в ред. С.С.Ермакова – 2014. №9. С. – 24-29.

19. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. – М.: Вддос. 2002.

20. Евпак Н.А. Оценка эффективности соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов в водном поло/Н.А.Евпак // Олимпийский спорт и спорт для всех: мат. 18 Межднар.науч.конгр.(Алматы, 1-4 октября 2014г.). – Алматы- - 2014. – Т.3.-С.94-97.

21. Евпак Н.А. Взаимосвязь психофизиологического состояния и специальной работоспособности квалифицированных спортсменов, специализирующихся в водном поло/Н.А.Евпак, Л.Я-Г Шахлина //Спорт.медицина. – 2015. - №1 – 2. С.59-63.

22. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003.

23. Островский М.В. Развитие скоростных качеств квалифицированных ватерполистов / М.В.Островски//Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта – 2010. - №3. – С.-56-62.

24. Елевич С.Н. Спортивная форма и проблемы ее оценки в игровых видах спорта С.Н.Елевич//Термины и понятия в сфере физической культуры: I Международн.конгр. – СПб., - 2007.- С.101-102.

25. Погребняк И.М. Анализ соревновательной деятельности ватерполистов 15-17 лет по использованию и реализации численного преимущества/Погребняк И.М., Куделко В.Е., Островский М.В.//Педагогика, психология проблемы физического воспитания им спорта. 2012. - №3.-С. – 102-105.

Интернет ресурсы:

26 Сайт Министерства спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>

27 Сайт Независимой Национальной антидопинговой организации РУСАДА: <https://rusada.ru/>

28 Сайт Федерального центра организационно-методического обеспечения физического воспитания: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>

29 Сайт Федерального центра подготовки спортивного резерва: <https://fcpsr.ru/>

30 Сайт Общероссийская общественная организация «Федерация водного поло России»: <https://waterpolo.ru/>

Приложения

Приложение 1

Учебно-тематический план по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления учебно-тренировочного процесса.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

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

39.	Сумка для мячей	штук	2
40.	Табло электронное (основное)	штук	1
41.	Тележка для мячей	штук	2
42.	Щит (макет ворот)	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Учебно тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствов ания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатац ии (лет)	количество	срок эксплуатац ии (лет)	количество	срок эксплуатац ии (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
2.	Кроссовки легкоатлетический	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
3.	Купальник соревновательный	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
4.	Купальник тренировочный	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
5.	Куртка зимняя	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
6.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1

8.	Плавки соревновательные	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
9.	Плавки тренировочные	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
10.	Полотенце	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
11.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
12.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
13.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
14.	Халат спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
15.	Шапочка для водного поло белые	комплект	на группу	2	1	2	1	2	1
16.	Шапочки для водного поло темные	комплект	на группу	2	1	2	1	2	1
17.	Шапочки для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
18.	Шорты	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1