Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом

от «9» сентября 2021 года

№ 188-ос

Программа спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «водное поло»

Программа разработана на основании
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» утвержденного приказом Министерства спорта России от 01.06.2021 № 389
Базовых требований спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «водное поло»

Срок реализации Программы на этапах:

начальной подготовки – 3 года

Разработчики Программы:
директор СШОР по ВВС «Экран» Кузнецов В.А.
зам. директора по СР Масленников А.К.
инструктор-методист Дмитренко Е.Г.
старший тренер. Попов А.И.

Санкт-Петербург

2021

ББК 75.717.5
П

Рецензенты:
А.И. Крылов, Заслуженный мастер спорта, чемпион Олимпийских игр, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики плавания ФГБОУ ВПО «Национальный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
О.В. Новосельцев, Заслуженный деятель науки Российской Федерации, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики плавания ФГБОУ ВПО «Национальный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
Е.В. Ивченко, кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики плавания ФГБОУ ВПО «Национальный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

П

Программа спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «водное поло» Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения спортивной школы олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран», Санкт-Петербург
Кузнецов В.А., проф. Горбунов Г.Д., КМН Ламазова Е.В., К.П.Н. Кочергин А.Б., Маслеников А.К., Дмитренко Е.Г./ Под общ. ред. проф. Д.Ф. Мосунова и проф. С.С. Филиппова//Изд-во ФГБОУ ВПО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб», 2021. - 47с.

ISSBN

Программа разработана в соответствии с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», обобщает многолетний опыт авторской работы, раскрывает современные условия и требования к спортивной подготовке в спортивной школе олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран».
Программа предназначена для реализации в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении спортивной школе олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран».

Программа может быть использована для студентов, высшего профессионального и среднего профессионального образования учебных заведений, а также в качестве исходной модели спортивной подготовки для тренеров, преподавателей, научных работников в области физической культуры и спорта, а также широким кругом специалистов по виду спорта водное поло.
При использовании, ссылка на издание обязательна.

ISSBN © Коллектив авторов, 2021

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «водное поло; (далее – Программа) разработана в соответствии с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Министерства спорта России от 24 октября 2012 г. N 325), Постановлением Правительства Санкт-Петербурга от 26.10.2015 №967 «Порядок обеспечения подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга», распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 01.03.2016 №60-р «Об утверждении отраслевого перечня государственных услуг и работ Санкт-Петербурга в сфере физической культуры и спорта».

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке занимающихся (юных спортсменов – ватерполистов), полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапов начальной подготовки (НП).

Программа спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «водное поло» предназначена для обеспечения:

- единства основных требований к спортивной подготовке 2 ступени по виду спорта «водное поло»;
- планомерности осуществления спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «водное поло».

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

1.1. Краткая характеристика вида спорта.

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

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

Официальные соревнования по водному поло проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Номер во Всероссийском реестре видов спорта

№ п/п	Наименование вида спорта	Номер - код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
1	водное поло	0050002611Я	Водное поло	0050012611Я
2	водное поло	0050002611Я	Мини водное поло	0050022811Я
3	водное поло	0050002611Я	Пляжное водное поло	0050032811Я

Система спортивной подготовки 2 ступени в виде спорта «водное поло» должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач:

- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации и целевой установки на достижение высоких спортивных результатов.

1.2 Отличительные особенности и специфика организации спортивной подготовки 2 ступени

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран» (далее – Учреждение) имеет 60-летнюю историю. Школа была образована в виде спортивного клуба в 1961 году.

Основателем детской спортивной школы по плаванию «Экран» и старшим тренером был Игорь Михайлович Кошкин, заслуженный тренер СССР и его коллеги – Глеб Георгиевич Петров, заслуженный тренер СССР, Евгений Иванович Губенко, заслуженный тренер СССР. Директором спортивной школы в период с 1990г. по 1995г. являлся Виталий Ильич Матрохин, с 1995г. по 2002г. Евгений Иванович Губенко. С 2002 года возглавляет учреждение Виктор Александрович Кузнецов, заслуженный мастер спорта.

С 2007 года ДЮСШ «Экран» преобразована в Санкт-Петербургское образовательное учреждение дополнительного образования детей «Специализированная детско-юношеская школа Олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран», где было открыто отделение по виду спорта «водное поло».

Спортивные и педагогические традиции, многолетний опыт подготовки ватерполистов позволяет школе реализовывать свой потенциал по выполнению программ спортивной подготовки по водному поло в процессе спортивного отбора наиболее одаренных детей и подростков без форсирования тренировочного процесса, сохраняя здоровье занимающихся (спортсменов) на всем протяжении многолетней подготовки.

Сложившаяся за годы существования Учреждения практика спортивного отбора и направленность программы спортивной подготовки позволяют выявлять и поддерживать детей, проявляющих выдающиеся способности в избранном виде спорта.

Большое внимание в организации работы Учреждения уделяется совместным с зарубежными партнерами тренировочным и спортивным мероприятиям с целью обмена опытом.

Эффективность подготовки ватерполистов определяется, прежде всего, качеством и объемом специальных знаний тренеров, владением ими тонкостями технической, тактической, функциональной и психологической подготовки. Требования к качеству знаний постоянно возрастает.

Научная разработка и обоснование всех важнейших компонентов системы многолетней подготовки ватерполистов на каждом из этапов спортивной подготовки, составляющих структуру Программы спортивной подготовки 2 ступени.

Этап начальной подготовки

Эффективность обеспечения указанного этапа спортивной подготовки 2 ступени. С этой целью используется систематический анализ и обобщение практической деятельности ведущих тренеров Учреждения, а также специалистов, использующих систему спортивного отбора ватерполистов различной квалификации в известных плавательных центрах, клубах, учреждениях, с последующим внедрением всего рационального в процесс спортивной подготовки ватерполистов СШОР по ВВС «Экран».

1.3. Специфика организации тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки 2 ступени зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность одного тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта водное поло (далее – ФССП):

Этап начальной подготовки – 3 года

Спортивная школа призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

На основе материалов, полученных в результате обобщения практического опыта работы тренеров и данных научных исследований об оптимальных возрастных периодах акцентированного развития двигательных способностей, определяются задачи спортивной тренировки по возрастам .

Основные задачи на этапе начальной подготовки (3 года):

Основные задачи на этапе начальной подготовки: привлечение максимального числа детей к занятиям водным поло, формирования у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни, поиск талантливых, в спортивном плане, детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Зачисление на этапы начальный подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени на следующий этап/период подготовки производится с учётом результатов приема нормативов ОФП и СФП, которые должны соответствовать базовым требованиям.

Лицам, проходящим спортивную подготовку 2ступени, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе повторно по решению Тренерского совета. Занимающиеся (спортсмены), не достигшие установленного Программой возраста для перевода на следующий этап/период подготовки, могут быть переведены раньше срока на основании решения Тренерского совета и при разрешении (допуска) врача.

1.4. Требования к результатам реализации Программ спортивной подготовки 2 ступени на каждом из этапов спортивной подготовки

1. Результатом реализации Программы является:

1.1. Этап начальной подготовки:

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

Цель многолетней подготовки юных занимающихся (спортсменов) - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;

- наличия современной материально-технической базы;

- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;

- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

1.5. Требования к условиям реализации Программ спортивной подготовки 2 ступени, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

1. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

2. Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519) и раздела «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденного приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054), в том числе:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

2.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы <1>.

3.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе методических рекомендаций, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, а которых осуществляется реализация Программы.

4. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие плавательного бассейна;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения России от 23.10.2020 N «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку,

в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки 2 ступени ватерполистов и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки 2 ступени. Реализация Программы рассчитана на период подготовки занимающихся (спортсменов) на этапах начальной подготовки.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки 2 ступени;
- индивидуализация спортивной подготовки 2 ступени;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта «водное поло».

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки 2 ступени

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «водное поло»

Этапы спортивной Подготовки 2ступени	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	**3**	**8**	**12**

*возраст занимающихся определяется на 31.12. текущего года

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «водное поло»

Таблица 2

Виды подготовки	Этап/период подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	Один год	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	44 - 56	44 - 56
Специальная физическая подготовка (%)	17 - 23	17 - 23
Техническая подготовка(%)	11 - 15	12 - 16
Теоретическая подготовка(%)	2 - 4	2 - 4
Тактическая, подготовка(%)	10 - 11	12 - 13
Психологическая подготовка(%)	2 - 4	2 - 4

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «водное поло»

2.3.1. Соревновательная деятельность осуществляется на основе годовых планов работы и включает в себя контрольные, отборочные, основные соревнования.

Таблица 3

Виды соревнований	Этап/период спортивной подготовки 2 ступени	
	Этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
Контрольные	1	1
Отборочные	-	-
Основные	2	2
Игры	**22**	**28**

2.3.2. Планирование соревновательной деятельности осуществляется по этапам/периодам подготовки на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, календарного плана спортивных мероприятий Учреждения, приведенного в разделе «План спортивных мероприятий» Учреждения.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «водное поло»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «водное поло»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.3.4.Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2.4. Режимы тренировочной работы

2.4.1. В основу комплектования групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся (спортсменов) на следующий этап/период подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Многолетняя спортивная подготовка

- единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

- оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; -

- нацеленность на высшее спортивное мастерство;

- оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется;

- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок;

- одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил обеспечения безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренером спортивной группы в соответствии с Программой, определяющей минимум содержания, максимальным объем тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся (спортсменов).

Ответственность за создание условий тренировочного процесса, занимающихся (спортсменов) несут должностные лица спортивной школы. График работы тренера (расписание тренировочных занятий) составляется с условием установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся и обучения их в общеобразовательных и других учреждениях и утверждается директором Учреждения.

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки - 3-х часов;

2.4.2. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку 2 ступени, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Годичные тренировочные планы групповых занятий рассчитаны на 46 (этап начальной подготовки) недель с продлением до 52 недель самостоятельной работы во время активного отдыха п плану тренера.

2.4.3. В Учреждении организация тренировочного процесса осуществляется в следующих формах:

- тренировочные и теоретические занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся, а также дисциплиной вида спорта «водное поло»;

- самостоятельная работа занимающихся (спортсменов) по индивидуальным планам спортивной подготовки;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль, сдача контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий этап/период спортивной подготовки.

Требования к объему тренировочного процесса

Таблица 4

Этапный норматив	Этапы и годы предспортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До	Свыше

	года	года
Количество часов в неделю	6	8
Общее количество часов в год	312	416

*Продолжительность тренировочных занятий рассчитана в астрономических часах.
**Общее количество часов в год с учетом самостоятельной подготовки

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку 2 ступени

2.5.1. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только после успешной сдачи вступительных испытаний и при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным исполнительным органом государственной власти субъекта Российской Федерации (Комитет по физической культуре и спорту. Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом по лечебной физкультуре и врачом по спортивной медицине на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований, проведенных в рамках оказания медицинской помощи при проведении тренировочных мероприятий. Занимающиеся ежегодно должны проходить углубленные медицинские обследования (УМО).

2.5.2. Зачисление в Учреждение осуществляется при наличии медицинской справки из детского амбулаторно-поликлинического учреждения и положительного заключения врача учреждения или городского врачебно-физкультурного диспансера.

2.5.3. В процессе освоения Программы спортивной подготовки медицинскими работниками Учреждения проводятся текущие медицинские наблюдения за занимающимися (спортсменами), этапные медицинские обследования и врачебно-педагогические наблюдения за спортсменами. Выполнение рекомендаций медицинского персонала Учреждения по итогам указанных мероприятий обязательно для выполнения занимающимися и сотрудниками.

2.5.4. Медико-фармакологическое сопровождение спортсменов в период предспортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы, контроль за питанием и использованием восстановительных средств осуществляется врачом Учреждения, врачом по спортивной медицине врачебно-физкультурного диспансера.

2.5.5. Контроль применения лекарственных средств и методов, относящихся к списку запрещенных Антидопинговым Кодексом Всемирного Антидопингового Агентства осуществляют уполномоченные органы: Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) и Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». Занимающиеся (спортсмены) и персонал спортсменов должны знать, соблюдать и поддерживать антидопинговые правила и антидопинговую политику, быть доступными для взятия проб, нести ответственность в контексте борьбы с допингом за то, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в соревнованиях. Спортсмены должны информировать медицинский персонал об их обязанностях не использовать запрещенные субстанции и методы и нести ответственность за то, что любое получаемое ими медицинское обслуживание не нарушает антидопинговую политику и правила, принятые в соответствии с Кодексом. Персонал спортсменов должен знать, соблюдать и поддерживать правила и антидопинговую политику, принятую в соответствии с Кодексом, которые применимы к ним или спортсменам, в подготовке которых он участвуют, сотрудничать при реализации программ тестирования спортсменов, использовать свое влияние на спортсмена, его взгляды и поведение с целью формирования атмосферы нетерпимости к допингу.[1]

[1] Спортивная медицина. Национальное руководство, ред. акад.РАН, РАМН С.П. Миронов, проф. Б.А. Поляев, проф. Г.А. Макарова.

2.5.6. Многолетняя подготовка занимающихся (спортсменов) планируется с учетом биологических процессов возрастного развития, гетерохронности и ступенчатым характером развития функций и систем организма в возрастной эволюции, доступности физических нагрузок лиц, проходящих предспортивную подготовку. Комплектование групп по этапам/периодам подготовки осуществляется с учетом возраста и пола занимающихся с целью подготовки к спортивным соревнованиям, правилами которых установлены возрастные ограничения для участников.

Таблица 5

Возраст для зачисления и перевода на этапы/периоды спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки (в годах)	Возраст для зачисления, перевода юноши*	Возраст для зачисления, перевода девушки*
Этап начальной подготовки	**1**	8-9 лет	8-9 лет
	2	9-10 лет	9-10 лет
	3	9-11 лет	9-11 лет

*Возраст занимающихся на начало этапа подготовки (тренировочного года) определяется на 31.12. текущего года

2.5.7. Психофизическими качествами принято называть отдельные двигательные возможности, такие, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, которые определяют «силовые, временные, скоростно-силовые характеристики движений». Уровень развития физических качеств обуславливает способность осваивать новые упражнения, умения, навыки. «Такая тесная взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств объясняется общностью условно рефлекторного механизма этих двух процессов».

Требования к развитию двигательных качеств занимающихся учитывают возрастные особенности занимающихся на этапах спортивной подготовки и конкретизированы в разделе «Система контроля и зачетные требования».

В командных видах спорта основную роль играют следующие психофизические требования: стабильность пространственных временных и силовых параметров движения, двигательной активности, силовой и скоростной выносливости, взрывной силы, а так же личностные качества, такие как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений, способность к адекватным самооценкам функционального состояния, высокая концентрация внимания, точная временная ориентировка, устойчивость центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению.

Уровень психофизической подготовки определяется, исходя из состояния 4-х основных компонентов: физиологического статуса, функциональной устойчивости, физической подготовленности и психофизиологических характеристик.

2.6. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю

Таблица 6

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	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	штук	2
7.	Конусы – указатели для разметки зон игрового поля	штук	3
8.	Ласты	пара	15
9.	Лопатки для плавания	пара	15
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч ватерпольный утяжеленный	штук	3
12.	Мяч гандбольный	штук	1
13.	Мячи набивные (медицинбол) весом от 1 кг до 5 кг	комплект	2
14	Мяч соревновательный для водного поло	штук	10
15	Мяч тренировочный для водного поло	штук	15
16	Мяч футбольный	штук	2
17	Перекладина гимнастическая	штук	2
18	Поплавки-вставки для ног	штук	15
19	Пояс для плавания с сопротивлением воды	штук	15
20	Пояс утяжелительный	штук	5
21	Резиновый амортизатор для воды и суши	штук	20
22	Скамейки гимнастические	штук	2
23	Свисток судейский	штук	4
24	Секундомер электронный	штук	4
25	Сетка для ворот	штук	4
26	Сетка для мячей (стационарная)	штук	2
27	Тележка для мячей	штук	2
28	Щит (макет ворот)	штук	2

Обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием осуществляется в объеме, соответствующему территориальному корректирующему коэффициенту, установленному субъектом РФ к базовым нормативам затрат на оказание услуг по спортивной подготовке.

2.7. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки 2 ступени

2.7.1. Зачисление лица, проходящих спортивную подготовку в Учреждении по данной Программе, на этапы/периоды начальной подготовки проводится с учетом результатов выполнения требований нормативов спортивной подготовки, которые должны соответствовать базовым требованиям по виду спорта «водное поло» и утверждаются приказом директора Учреждения.

2.7.2. Лицам, проходящим спортивную подготовку 2 ступени, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению Тренерского совета Учреждения.

2.7.3. Занимающиеся (спортсмены), не достигшие установленного Программой возраста для перевода на следующий этап/период спортивной подготовки, могут быть переведены раньше срока на основании решения Тренерского совета Учреждения и медицинского допуска врача

2.7.4. Группы начальной подготовки формируются из числа лиц, выполнивших требования базовых требований спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» соответствующего этапа подготовки на основании результатов конкурсного отбора, представляющего собой прохождение контрольных испытаний по этапам/периодам подготовки. Конкретизация контрольных испытаний изложена в разделе «Система контроля и зачетные требования» настоящей программы.

2.7.5. Группы начальной подготовки формируются с учетом возраста и пола лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими требованиями, изложенными в разделе 2.5 «Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку» настоящей программы.

2.7.6. Численность лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, устанавливается на каждом из этапов и периодов спортивной подготовки государственным заданием на оказание услуг (выполнение работ) по спортивной подготовке по виду спорта водное поло. Плановые показатели количества занимающихся на этапах спортивной подготовки 2 ступени, минимальное и максимальное количество занимающихся (спортсменов) на этапах начальной подготовки по этапам/периодам спортивной подготовки.

Таблица 7

Количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «водное поло»

Этап подготовки	**Период**	**наполняемость группы (человек)**	**Плановое количество групп**
Этап начальной подготовки	1 год	14-15	4
	2 год	14-15	3
	3 год	14-15	2

Таблица 8

Качественный состав, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «водное поло»

Этапы спортивной подготовки		**Выполнение требований по результатам спортивной подготовке на конец тренировочного года**
Название	Год	
Этап начальной подготовки	1	нормативы по ОФП и СФП + обязательная техническая программа
	2	нормативы по ОФП и СФП + обязательная техническая программа
	3	нормативы по ОФП и СФП + обязательная техническая программа

2.8. Структура годичного цикла

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Цикличность тренировочного процесса характеризуется частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов. Циклы тренировки - наиболее общие формы ее структурной организации.

Каждый очередной цикл является частичным повторением предыдущего и одновременно выражает тенденции развития тренировочного процесса, т.е. отличается от предыдущего обновленным содержанием, частичным изменением состава средств и методов, возрастанием тренировочных нагрузок и т.д. От того, насколько рационально сочетаются при построении тренировки ее повторяющиеся и динамические черты, в решающей мере зависит ее эффективность.

В форме циклов строится весь тренировочный процесс - от его элементарных звеньев до этапов многолетней тренировки. В зависимости от масштабов времени, в пределах которых строится тренировочный процесс, различают микро-, мезо-, макроциклы .Все они составляют неотъемлемую систему рационального построения тренировочного процесса.

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом

(Подготовительный период)→(Соревновательный период)→(Переходный период)

Таблица 9

Структура основного макроцикла

Периоды	Этапы	Структура этапа
I. Подготовительный	Общеподготовительный	1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла 2-й - базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла
II. Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
III. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к обеспечению безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

3.1.1. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени и лиц ее осуществляющих в тренировочных занятиях.

Тренировочные занятия лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени, проводятся в соответствии с утвержденными годовыми планами спортивной подготовки. .Тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным графиком работы тренера (расписанием

тренировочных занятий). Лица, участвующие в тренировочных занятиях, обязаны соблюдать следующие требования при проведении тренировочных занятий:

- выполнять требования Правил внутреннего распорядка, утвержденные локальным актом учреждения;
- выполнять требования Устава учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- выполнять требования инструкций по охране труда, жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденные локальными актами Учреждения.

3.1.2. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях:

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с утвержденным годовым планом спортивной подготовки, содержащимся в Программе, календарным планом спортивных мероприятий и положениями (регламентами) спортивных соревнованиях. Лица, принимающие участие в спортивных соревнованиях обязаны выполнять следующие требования:

- соответствия возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;
- соответствия уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской квалификации и правилам вида спорта водное поло;
- выполнения плана спортивной подготовки;
- прохождения предварительного соревновательного отбора;
- наличия соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдения общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;
- выполнения Правил внутреннего распорядка, утвержденных локальным актом Учреждения.
- выполнения требований Устава Учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку и ее осуществляющим;
- выполнения требований инструкций по охране труда, жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденных локальными актами Учреждения;
- сотрудники, назначенные ответственными за направление спортсменов на спортивные соревнования, обеспечивают контроль безопасности участников в период проведения, проведение мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомление с инструкциями по обеспечению безопасности жизни и здоровья, утвержденными локальными актами Учреждения, рациональным расходованием выделенных средств.
- Персональный состав участников спортивных соревнований определяется решением Тренерского совета по представлению старших тренеров;
- Лица, ответственные за организацию направления на спортивные соревнования представляют для утверждения проект приказа о направлении на спортивные соревнования, смету расходов, обеспечивают страхование жизни и здоровья участников.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Нагрузка — это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем

Соревновательная нагрузка— это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на:

тренировочные и соревновательные,

специфические и неспецифические.

По величине — на малые, средние, значительные (около предельные) и большие (предельные).

По направленности нагрузки делятся: на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов, и на совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п..

По координационной сложности — на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;

По психической напряженности — на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на:

- развивающие,
- поддерживающие (стабилизирующие),
- восстановительные.

Объемы тренировочной нагрузки являются максимальными для каждого этапа спортивной подготовки и определяют максимальное количество часов и тренировочных занятий (неделя, год).

Объемы соревновательной нагрузки являются максимальными для каждого этапа/периода спортивной подготовки и определяют минимальное и максимальное количество контрольных, отборочных и основных соревнований в год.

Таблица 10

Нормативы максимальной тренировочной нагрузки

Этапный норматив	**Этапы/периоды спортивной подготовки 2 ступени**	
	Этап начальной подготовки	
	До года	**Свыше года**
Количество часов в неделю	6	8
Общее количество часов в год	**312**	**416**

Таблица 11

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах/периодах спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «водное поло»

Виды спортивной подготовки 2 ступени	**Этапы/периоды спортивной подготовки 2 ступени**	
	Этап начальной подготовки	
	До года	**Свыше года**
Общая физическая подготовка (%)	44 - 56	44 - 56

Специальная физическая подготовка (%)	17 - 23	17 - 23
Техническая подготовка (%)	11 - 15	12 - 16
Теоретическая подготовка(%)	2 - 4	2 - 4
Тактическая, подготовка(%)	10 - 11	12 - 13
Психологическая подготовка(%)	2 - 4	2 - 4

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

При планировании спортивных результатов необходимо учитывать требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «водное поло»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «водное поло»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Для каждого занимающегося (спортсмена) должны ставиться определенные задачи к участию в спортивных соревнованиях:

- выполнить или подтвердить разрядный норматив;
- занять определённое место;
- попасть в сборную команду.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

3.4.1. Медицинская деятельность в Учреждении при реализации Программы спортивной подготовки 2 ступени ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками Учреждения, в соответствии с лицензией на медицинскую деятельность, выданной в установленном порядке[2], городским врачебно-физкультурным диспансером в соответствии с планом диспансерного обследования, согласованным с Комитетом по физической культуре и спорту.

3.4.2. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти[3].

[2] Постановление Правительства РФ от 16.04.2012 №291 (ред. от 17.01.2013) «О лицензировании медицинской деятельности»

[3] Пункт 1 статьи 34.5 Федерального закона от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. 23.07.2013)

3.4.3. Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в городском врачебно-физкультурном диспансере врачом по спортивной медицине на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований (УМО).[4] Порядок прохождения УМО:

3.4.4. Медицинским персоналом Учреждения осуществляется непосредственное медицинское обеспечение спортивной подготовки 2 ступени, в том числе:

- медицинское обеспечение спортивных соревнований, включенных в календарный план спортивных соревнований Учреждения;
- организацию и проведение текущих диагностических и лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей;
- решение вопросов соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся (спортсменов);
- профилактика отклонений в состоянии здоровья и травм во время занятий спортом;
- санитарно-гигиенический контроль, в том числе за выполнением требований к освещению, вентиляции, тепловому режиму, водоснабжению.[5]

3.4.4. Необходимым предварительным условием медицинского вмешательства является дача информированного добровольного согласия гражданина или его законного представителя[6]. Информированное добровольное согласие на медицинское вмешательство дает один законный представитель в отношении лица, не достигшего совершеннолетия. Согласие или отказ оформляются в письменной форме, подписывается гражданином, законным представителем, медицинским работником учреждения и хранится в медицинской документации лица, проходящего спортивную подготовку.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

3.5.1. Тренировочный процесс в Учреждении организуется в соответствии с годовыми планами спортивной подготовки по этапам/периодам спортивной подготовки.

3.5.2. На этапе начальной спортивной подготовки 2 ступени тренировочный процесс осуществляется по годовым планам групповых тренировочных занятий с учетом самостоятельной работы занимающихся (спортсменов) по индивидуальным планам спортивной подготовки 2 ступени.

3.5.3. Годовые планы спортивной подготовки 2 ступени разрабатываются тренерами групп, согласуются инструктором-методистом, заместителем директора по спортивной работе и утверждаются директором Учреждения (см. Приложение к Программе).

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

---

[4] Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденный Приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 №613н. зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010 №18428

Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября № 1144н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»

[5] Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»

[6] Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»

В подготовительном периоде тренировка ватерполистов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм ватерполиста. Подготовительный период принято делить на два этапа - обще подготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи обще подготовительного этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировочный процесс направлен на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на обще подготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности. Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;

2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние ватерполиста и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности ватерполиста к началу

очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей ватерполиста.

На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

Правильное построение переходного периода позволяет ватерполисту не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

3.6.1. С самого начала занятий в группах начальной подготовки подростки должны приучаться к крепкой дисциплине. Дисциплина необходима не только для воспитания подростков, но и для достижения максимальной эффективности в работе. Большое значение в этом случае имеет построение занимающихся перед каждой тренировкой для постановки им задач и подведение итогов после тренировки. Кроме того, практика показывает, что слабым местом в воспитательной работе является поведение ребят в раздевалках и душевых. Лишь многолетний и постоянный контроль над этим со стороны тренера приносит здесь эффект, нормальные взаимоотношения с обслуживающим персоналом и администрацией бассейна. Исключительно важное значение имеет борьба за высокую посещаемость тренировок занимающимися (спортсменами). В первую очередь она основана на знании тренером подростка, контакте его с родителями и школой. Сами тренировки должны быть построены интересно и разнообразно, отношения между тренером и администрацией должны быть корректными. В этом случае тренер вырастает для подростка в авторитетного учителя, и он будет стремиться быть на каждой тренировке. Отстранение от посещения тренировки должно быть крайней мерой наказания и к нему нужно прибегать лишь в редких случаях. Воспитание подростка вернее всего будет осуществляться, в первую очередь, на тренировке во время работы в коллективе. Если тренер будет заодно с родителями и педагогами в школе в требованиях хорошей учебы у подростков – это наверняка поможет ему в работе. Соответственно и он найдет у них отклик в их отношении к своему труду.

3.6.2. ВОСПИТАНИЕ КОЛЛЕКТИВА (ФОРМИРОВАНИЕ КОМАНДЫ)

Воспитание настоящего спортсмена из юноши или девушки можно только в коллективе. Таким коллективом и будет являться та команда, в которой он будет тренироваться с детских лет. Уже с самых первых дней тренировок новичков в группе водного поло тренер может наблюдать, как завязываются товарищеские отношения между подростками, появляются среди них «лидеры и ведомые» и т.д. – одним словом, зачатки коллектива. Но по-настоящему коллектив начинает образовываться лишь тогда, когда у всех подростков появляется общая цель – победа над соперником. Поэтому имеет смысл не откладывать в долгий ящик участие спортсменов в товарищеских играх по водному поло. Не для достижения результата, конечно, а для того, чтобы у занимающихся сформировался бы устойчивый интерес, общая цель в совместных тренировках и играх. Как нигде, в играх отчетливо проявляются положительные и отрицательные черты характера ребят. Именно в команде, опираясь на коллектив и можно продуктивно вести воспитательную и морально-волевую подготовку. Первый тренер может на годы стать непререкаемым авторитетом, человеком, на которого равняются, берут пример и чье поведение даже копируют подростки. Вызывает, поэтому, сомнение практика частой передачи ребят от одного тренера к другому или совместной работы в бригаде с командой юношей двух

или более тренеров. Это вызывает снижение роли личного авторитета тренера, уменьшает эффективность его тренерской и воспитательной работы. Большую роль в создании коллектива играют совместные мероприятия, проводимые с игроками команды: походы, посещения культурных мероприятий и т.д., где тренеру с совершенно иных сторон откроются черты личности ребят. Но, конечно, основное влияние на спортсмена тренер оказывает на тренировках и соревнованиях. Причем, зачастую, воспитание тренером юноши с непростым характером путем прямого на него воздействия посредством бесед, замечаний бывает менее эффективно, чем косвенное, с помощью коллектива. С этим надо обращаться осторожно и действовать вдумчиво. Тренер, работающий с юношеской командой, должен помнить, что главной целью его работы является не выигрыш его командой каких-либо соревнований (хотя это очень важно, т.к. без этого не воспитать волевого спортсмена) и не создание коллектива игроков (который распадется через несколько лет), а поиск и воспитание высококлассных спортсменов, что и необходимо делать в коллективе и через коллектив. Одним из краеугольных камней моральной стороны спорта является конкуренция спортсменов, команд в борьбе за победу. Поэтому необходимо развивать у ватерполистов черты лидерства, смелости брать на себя ответственность в любые решающие эпизоды игры. С другой стороны, водное поло – коллективная спортивная игра, и команда, составленная из одних индивидуальностей, желающих выделиться и не желающих подчинить свои интересы интересам коллектива, не сможет успешно выступать в соревнованиях. Именно сочетание сильных индивидуальных черт характера с любовью к коллективной игре, вкусу сыграть на партнера и должно составлять основу спортивной стороны психики молодого ватерполиста. В одинаковой степени в коллективе, руководимом опытным тренером, будет цениться и гол, явившийся плодом индивидуальных действий спортсмена, и пас, выданный им из трудного положения, и перехват уплывшего от товарища соперника, и надежная опека сильного нападающего команды соперника. От робкого в действиях подростка можно добиться решительности в игре в ответственных эпизодах говоря ему: «Команда затратила много сил, создала голевой момент, и ты не имеешь права уходить от ответственности за произведение броска, иначе все усилия всех пойдут напрасно». Трудно бывает с индивидуально технически сильным молодым ватерполистом, который любит забивать голы, не обращая внимания на находящихся в лучшем положении партнеров. Можно, конечно, «сломать» его, но тогда он может лишиться своего очень ценного качества – жажды забить гол. Значительно лучше – постепенно привить ему вкус к коллективной игре путем похвал за хороший пас партнеру, за попытки играть комбинационно. Примеры лучших ватерполистов доказывают возможность сочетания таких качеств, как высочайшее индивидуальное спортивное мастерство и мировое его признание с замечательным комбинационным даром игры вместе с партнерами.

3.6.3. ВОСПИТАНИЕ ИГРОВОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Законы спортивных игр, в частности водного поло, таковы, что тактически грамотная и дисциплинированная команда при прочих равных условиях всегда будет иметь преимущество над командой, где нет жесткого выполнения игровой дисциплины. Под игровой дисциплиной понимается неуклонное выполнение в игре тактической установки всеми игроками команды. Конечно, для достижения успеха важно, чтобы установка на игру была правильной, это – уже вопрос тактики. Но, во всяком случае, выводы даже из неправильной установки на игру тренер сможет сделать лишь в том случае, если эта установка была полностью выполнена. Лишь только тогда тренер будет знать, в чем он ошибся, а в чем он был прав. Не следует превращать установку на игру в обширный план с множеством пунктов, которые надо будет выполнить во время игры, с перечислением многочисленных игровых эпизодов и тем, как в них нужно действовать. Все равно психика спортсменов не сможет воспринять и «переварить» сразу такое множество информации. Всем этим нужно заниматься на тренировках и теоретических занятиях. Установка должна состоять из нескольких главных пунктов: как играть в обороне, в нападении, о персональном разборе игроков команды противника, их особенностях, об игре в численном неравенстве, об игре в контратаке. Главное внимание надо сосредоточить на том, чтобы добиться выполнения этой установки. Для этого тренером должны применяться все доступные ему способы психического воздействия на спортсменов. Центральная нервная система спортсменов во время проведения установки на игру должна находиться

в оптимальной степени возбудимости. Установка на игру должна проводиться за 2-3 часа до игры, когда, с одной стороны, пред игровое возбуждение еще не будет мешать спортсменам воспринимать установку, а с другой стороны – она не будет ими забыта. Полезно перед самой игрой на 1-2 минуты собрать спортсменов и в 2-3 словах напомнить им установку. Во время перерывов и тайм-аутов в игре нужно сосредоточить внимание спортсменов на выполнение ими установки или на ее изменении, а не на разборе отдельных игровых эпизодов, которые уже случились в процессе игры. Эти моменты должны быть рассмотрены на разборе игры. Вообще, в перерывах надо говорить лишь о том, что реально сможет повлиять на ход игры, на ее результат. Разбор игры надо проводить в то время, когда еще свежи воспоминания об игре. Надо помнить, что на следующий день многие детали игры стираются из памяти спортсменов. Кроме того, груз совершенных ошибок и ожидание их разбора будет лежать тяжелым весом на игроках до самого собрания команды. Поэтому, по мнению некоторых специалистов, имеет смысл разделить проведение разбора игры и установки: разбор игры проводить после игр вечером перед сном для того, чтобы снять моральное напряжение с ребят, успокоить их и разобрать ошибки в игре. Красной линией в разборе игры должна проходить мысль о том, как была выполнена установка и как это повлияло на игру. Короткую и энергичную установку на следующую игру можно провести на следующий день.

3.6.4. ВОСПИТАНИЕ БОЙЦОВСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ

Спортивные игры, в частности водное поло, требуют от спортсменов таких боевых качеств как мужество, смелость, агрессивность. В условиях постоянного единоборства команд и спортсменов в водном поло большое значение имеет способность подавить свои отрицательные эмоции и максимально проявить положительные. В юношескую команду приходят ребята с разным уровнем развития качеств смелости и мужества. Ошибочно мнение, что эти качества нельзя воспитать путем тренировки. Если подросток любит заниматься спортом, то у тренера всегда есть возможность воспитать у него необходимые для успешного выступления в составе команды качества психики. Для этого нужно разобраться в корнях отрицательных (робость, нерешительность, боязнь брать на себя ответственность) черт характера подростка и постепенно помочь ему от них избавиться. Смелость воспитывается, как и все другие качества, упражнениями. Прыжки с вышки, занятия на гимнастических снарядах, овладение техникой игры, тренировки и выступления в команде дают подростку уверенность в своих силах, а с ней и смелость. Мужество воспитывается способностью стойко переносить нагрузки, боль во время тренировок и в соревнованиях во имя победы команды. Качество агрессивности, т.е. сознательного морального и физического давления на соперника во время игры, воспитывается тренером на установках, в личных беседах со спортсменов путем объяснения ему необходимости навязывания противнику своей инициативы, воли, борьбы характеров. Важно, чтобы черты агрессивности, проявляемые в игре и необходимые там, оставались на игровом поле и не переносились в жизнь спортсмена в коллективе. Роль морально-волевой, психологической подготовки в воспитании молодого спортсмена исключительно высока. Если физическая подготовка является базой спортивной подготовки ватерполиста, техническая и тактическая подготовки, их комплекс – ядром спортивной подготовки, то психологическая подготовка является духом всей спортивной подготовки, который пронизывает ее от начала тренировки подростка до становления большого мастера спорта. В ходе тренировочного процесса тренеру приходится заниматься психологической подготовкой не только отдельных игроков, но и всей команды в целом. В юношеских командах задачами психологической подготовки команд в целом являются:

1. Добиться подвижного нападения, где игроки бы не смотрели друг на друга, а решительно атаковали с хода ворота противника, используя тактические закономерности игры в нападении.

2. Дружная контратака всей командой, когда при каждом переходе мяча вся шестерка полевых игроков срывается в контратаку одновременно и на полной скорости (т.е. вырабатывается рефлекс на контратаку).

3. Плотный прессинг по всему полю, причем желательно опекать игроков команды соперника со стороны мяча, не давая им получать передачи мяча от партнеров.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Основные средства восстановления, используемые в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов (по Н.Д. Граевской, 1992):

- Педагогические средства (рациональное сочетание нагрузок и отдыха, специфических пи неспецифических средств в микро-макро и многолетних циклах подготовки, использование специальных восстановительных циклов и др.).
- Психологические и психотерапевтические средства.

Медицинские средства:

1. Гигиенические (сбалансированное питание, естественные физические факторы, массаж, бани).

2. Вспомогательные (фармакологические, физиотерапевтические).

Использование спортивной фармакологии для повышения адаптации организма спортсменов к чрезвычайным физическим нагрузкам становится все более актуальной.

Фармакологические средства используемые в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов (по Г.А. Макаровой, 1999):

- Фармакологические препараты, обеспечивающие в условиях напряженной мышечной деятельности повышенные потребности в основных пищевых ингредиентах (витамины, препараты кальция, магния, железа, калия и др.)

- Фармакологические препараты, способствующие созданию оптимальных условий для ускорения естественных процессов постнагрузочного восстановления (углеводно-минеральные напитки, гепатопротекторы, ангиопротекторы и др.)

- Фармакологические препараты, искусственно ускоряющие процессы постнагрузочного восстановления (адаптагены и др.)

- Фармакологические препараты, способствующие уменьшению образования во время напряженной мышечной деятельности токсических метаболитов и снижению повреждающего действия последних (антиоксиданты, антигипоксанты)

- Фармакологические препараты, потенцирующие тренировочный эффект за счет:

а. стимуляции белкового обмена (аминокислотные комплексы, нестероидные анаболические средства)

б. сохранения и восстановления запасов АТФ (субстратные антигипоксанты типа фосфокреатина)

в. перестройки обменных процессов под влиянием наработки структурных белков и ферментов, определяющих энергообеспечение тканей (антигипоксанты, являющиеся пластическими регуляторами обмена- инозин.

- Фармакологические препараты, препятствующие в условиях напряженной мышечной деятельности снижению иммунитета (Цитовир, Анаферон, Афлубин, Иммунал, Ликопид. Циклоферон)

Однако тенденция использовать фармакологические средства восстановления на ранних этапах развития спортивного мастерства, является явным форсированием тренировочного процесса, что в дальнейшем приведет к остановке роста результатов в возрасте, позволяющем еще ждать прогресса.

В настоящее время появилась необходимость применять фармакологические средства с целью восстановления - ступенчато с учетом биологического возраста, функциональных возможностей каждой возрастной категории на физическую нагрузку. Бессистемное использование медикаментозных средств восстановления приводит к форсированию тренировочного процесса в лучшем случае, а в худшем нарушению гармоничного развития пловца. Данный подход основан на системном анализе важнейших, прогностически значимых для плавания показателей выявивших важную роль процессов биологического созревания в становление спортивного мастерства. Способность фактора биологического возраста активно влиять на формирование механизмов адаптации организма к специфическим условиям и требованиям спортивного плавания. Формирование этих механизмов в немалой степени

зависит от возможности взаимокомпенсации различных свойств и качеств пловца. Знания особенностей развития ватерполистов в разные фазы полового созревания позволяет определить и наиболее рациональную структуру тренировочных воздействий на каждом этапе. Основным фактором в условиях современных тренировочных и соревновательных нагрузок остается рациональное питание спортсменов на всех этапах развития спортивного мастерства, а также использование в основном педагогических методов построения подготовки пловцов.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Теоретическая часть.

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

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

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

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

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

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

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

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

Определение терминов.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к

Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План антидопинговых мероприятий

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди занимающихся (спортсменов) по применению различных фармакологических веществ и средств.

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки. Пример представлен в Таблице.

Таблица

Этап подготовки	**Вид программы**	**Тема**	**Ответственный за проведение мероприятия**	**Сроки проведения**	**Рекомендации по проведению мероприятия**
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: http://newrusada.triagonal.net
	4. Родительские собрания		Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: http://newrusada.triagonal.net
	3. Родительские собрания		Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/

С целью предотвращения применения допинга и формирования устойчивого негативного отношения лиц, проходящих спортивную подготовку к допингу в спорте, табак курению, алкоголю и наркотическим средствам и другим психотропным веществам в Учреждении рекомендуется использовать образовательную программу «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте»[7]. Программа рекомендована Комитетом по физической культуре и спорту для занимающихся СШОР и СШ.

[7] Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» автор В.А. Антипов под общ.ред. докт.пед.наук, проф. С.П. Евсеева и докт.мед.наук Д.В. Черкашина, 2012г.

Таблица 12

Годовой учебно-тематический план образовательной программы для групп спортивной подготовки 2 ступени

№ п/п	Содержание	Всего часов	Учебные занятия в рамках дополнительного физкультурного образования	
			Теория	Практика и самоподготовка
1	**Здоровье человека для личности и общества**	4	2	2
2	**Вредные привычки и их влияние на здоровье человека**	10	6	4
3	**Физическая активность, физические упражнения и спорт**	6	4	2
4	**Античные Олимпийские игры и Олимпийские игры современности связь времен. Современный олимпийский спорт. Идеалы и ценности олимпизма.**	10	6	4
5	**Элементарные понятия о допинге. Международные антидопинговые правила.**	4	2	2
	ИТОГО:	34	20	14

Содержание плана:

Тема 1: «Здоровье человека для личности и общества» 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

1. Современные понятия о здоровье человека: личное здоровье и здоровье общества.
2. Условия и способы сохранения здоровья.

Практические занятия (2 часа)

1. Подготовка самостоятельно на компьютере 5-минутных сообщений на тему «Здоровье человека»
2. Подготовка и проведение викторин, театральных сценок и т.п. о здоровье человека.

Тема 2: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека» 10 часов

Теоретические занятия (6 часов)

1. Углубленные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.
2. Сообщения учащихся групп спортивного совершенствования о вредных для человека привычках.
3. Лекции врачей, психологов, работников силовых структур.

Практические занятия (4 часа)

1. Уроки творчества на тему «Дети против табакокурения и алкоголя», выпуск стенгазет, подготовка электронного журнала и т.п.

Тема 3: «Физическая активность, физические упражнения и спорт» 6 часов

Теоретические занятия (4 часа)

1. Понятие физической активности человека. Современные представления о физической культуре и спорте, средства оздоровительной физической культуры.
2. Правила занятий физическими упражнениями и спортом.
3. Способы укрепления здоровья. Средства закаливания организма и их индивидуальный подбор для человека.

Практические занятия (2 часа)

1. Физические упражнения, способствующие приобретению жизненно необходимых двигательных умений (рациональных способов естественных локомоций человека) и формированию двигательных навыков.

2. Проведение тестовых испытаний по состоянию физического развития и уровню физической подготовленности учащихся, проведение спортивных соревнований и спортивных праздников.

Тема 4: «Античные Олимпийские игры и Олимпийские игры современности: связь времен. Современный олимпийский спорт. Идеалы и ценности олимпийзма. Фэйр Плэй» 10 часов.

Теоретические занятия (6 часов)

1. Античные Олимпийские игры и Олимпийские игры современности: преемственность идей, сохранение традиций.

2. Олимпийское движение и современный олимпийский спорт. Международный олимпийский комитет и национальные олимпийские комитеты. Олимпийская хартия. Проведение Олимпийских игр, церемония открытия и закрытия. Идеалы и ценности олимпизма. Олимпийские академии и их роль в пропаганде олимпизма. Олимпийское образование: распространение знаний по олимпизму.

3. «Фэйр Плэй» - кодекс спортивной чести. Три принципа поведения в спорте: справедливая игра, честная игра и игра по правилам.

Практические занятия (4 часа)

1. Семинарские занятия по теме «Идеалы и ценности олимпизма».

2. Деловая игра «Фэйр Плэй».

Тема 5: Элементарное понятие о допинге. Международные антидопинговые правила - 4 часа.

Теоретические занятия (2 часа)

1. Допинг – элементарное понятие. Влияние допинга на здоровье спортсмена.

2. Антидопинговые организации.

3. Международные антидопинговые правила. Всемирный Антидопинговый кодекс. Федеральный закон «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» от 27.12.2006г. № 240-ФЗ, федеральный закон от 06.12.2011 № 413-ФЗ «О внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях и статьи 26 и 26.1 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Порядок проведения обязательного допингового контроля.

Практические занятия (2 часа)

1. Семинар с 5-минутными докладами на тему «Влияние допинга на здоровье спортсменов».

2. Проведение дискуссии среди занимающихся хся на тему «Мое отношение к допингу».

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в спортивных соревнованиях;
- объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;
- промежуточной аттестации, которая учитывает степень освоения Программы на каждом этапе спортивной подготовки
- выполнения контрольных и контрольно- переводных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Зачисление на определенный этап/период спортивной подготовки 2 ступени, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа/периода спортивной подготовки производится с учетом стажа занятий и выполнения контрольно- переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

4.1. Критерии оценки уровня спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени

4.1.1. Критериями оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени, являются:

- Состояние здоровья.
- Уровень общей и специальной физической подготовки.
- Уровень спортивных результатов.
- Выполнение в полном объеме требований к результатам реализации настоящей Программы соответствующего этапа/периода подготовки.

4.1.2. Критерии оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, применяются с учетом возраста, этапа/периода подготовки и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «водное поло».

Таблица 13

ВЛИЯНИЕ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ
ПО ВИДУ СПОРТА «ВОДНОЕ ПОЛО»

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

Условные обозначения:
1 - незначительное влияние
2 - среднее влияние
3 - значительное влияние

4.2. Требования к результатам реализации Программы

Результатом реализации й Программы является:

4.2.1. На этапе начальной подготовки:

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

4.3. Виды контроля уровня спортивной подготовки 2 ступени, контрольные испытания, контрольно-переводные нормативы

- Контроль состояния здоровья

Включает в себя:

- ежегодное углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- периодические медицинские осмотры;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.[8]

- Контроль уровня общей и специальной физической подготовки.
- Контрольные испытания по уровню спортивных результатов.

Комплексы контрольных испытаний по этапам спортивной подготовки для зачисления и перевода на следующий этап/период спортивной подготовки представлены в разделе 4.5 «Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования»

Таблица 14

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 30 м (не более 6,7 сек.)	Бег на 30 м (не более 6,8 сек.)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Метание теннисного мяча (не менее 10 м)	Метание теннисного мяча (не менее 8 м)
Выносливость	Плавание 50 м (не более 3 мин.)	Плавание 50 м (не более 4 мин.)

4.4. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по этапам/периодам подготовки, сроки проведения контроля

4.4.1. **Педагогический контроль** проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства

[8] Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Письмо Минспорта РФ от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554

(и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

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

Текущий контроль может осуществляться:

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

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

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

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

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

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

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

4.4.4. **Врачебный контроль** за занимающимися на этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом.

Врачебный контроль за занимающимися (спортсменами), начиная с групп начальной подготовки второго года обучения, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за тренировочным процессом и в период спортивных соревнований.

На каждого занимающегося (спортсмена) заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете спортивной школы или во врачебно-физкультурным диспансере.

4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

4.5.1. Уровень спортивных результатов является определяющим фактором в системе спортивного отбора. Система спортивного отбора, составной частью которой являются контрольные испытания уровня спортивных результатов, последовательно охватывает весь период спортивной подготовки по настоящей программе. Состав комплексов контрольных испытаний изменяется в зависимости от этапа подготовки и задач, стоящих на этих этапах.

4.5.2**.** К участию в контрольных испытаниях для зачисления на конкурсной основе на этапы спортивной подготовки 2 ступени, перевода на следующий этап/период спортивной подготовки 2 ступени допускаются лица выполнившие требования по контролю состояния здоровья, контроля уровня общей и специальной физической подготовки.

Таблица 15

Тесты для зачисления на этап начальной подготовки
1-го года спортивной подготовки 2 ступени

Упражнение	**результат**
Максимально быстрое проплывание дистанции 50 м кроль на груди с выполнением старта с воды. Время запускается по команде стартера и останавливается по касанию рукой бортика бассейна после проплывания 50 метров.	0,32 - 0,46 - 11 баллов 0,47 - 0,59 - 10 баллов. 1,00 - 1,12 - 9 баллов 1,13 - 1,25 - 8 баллов 1,26 - 1,38 - 7 баллов 1,39 - 1,51 - 6 баллов 1,52 - 2,04 - 5 баллов 2,05 - 2,17 - 4 балла 2,18 - 2,30 - 3 балла 2,31 - 2,43 - 2 балла 2,44 - 3,00 - 1 балл Более 3,00 - 0 баллов
Проплывание дистанции на технику 25 метров брасс Оценивается техника работы ногами по 5 бальной шкале -5 баллов выполнение упражнения без ошибок, с хорошим продвижением и доплыванием дистанции до конца - 4 балла пропылвание всей дистанции с незначительными ошибками, правильной основой. - 3 балла проплывание всей дистанции со значительными ошибками, но правильной основой без скольжения и хорошего продвижения в воде - 2 проплывание дистанции с грубыми ошибками, не доплывание до конца дистанции - 1 балл грубые нарушения основы техники плавания ногами брасс, без продвижения вперед, ноги работают в другой плоскости. - 0 баллов неузнаваемая техника	Оценка техники (макс 5баллов)
Проплывание дистанции на технику 25 метров кролем на спине Оценивается техника работы ногами по 5 бальной шкале: -5 баллов выполнение упражнения без ошибок, с хорошим продвижением и доплыванием дистанции до конца - 4 балла пропылвание всей дистанции с незначительными ошибками, правильной основой. - 3 балла проплывание всей дистанции со значительными ошибками, но правильной основой без скольжения и хорошего продвижения в воде - 2 проплывание дистанции с грубыми ошибками, не доплывание до конца дистанции - 1 балл грубые нарушения основ техники плавания	Оценка техники (макс 5 баллов)

ногами брасс, без продвижения вперед, ноги работают в другой плоскости. - 0 баллов неузнаваемая техника	
Упражнения на координацию и моторику рук Ведение ватерпольного мяча на месте одной рукой и попеременно (левая, правая) Прокручивание рук вперед – назад, одновременно – попеременно (оценивается амплитуда и координация движений) Разноимённое вращение прямых рук (правая вперед, левая назад и наоборот)	Оценка техники (макс 5баллов)
Оценка антропометрических данных оценивается соответствие модельным характеристикам для вида спорта «водное поло»	Рост не менее 136 см Вес не более 35 кг 10 баллов выполнение норматива + 2 см + 1 б. - 2 см - 1 б. + 2 кг - 1 б. - 2 кг + 1 б

Таблица 16

Контрольные нормативы этапа начальной подготовки
1-го года спортивной подготовки 2 ступени
для зачисления в группы начальной подготовки 2-го года

Упражнение	**результата**
Техническая и плавательная подготовка	
Плавание 100 м (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	Оценка техники (5 баллов)
Плавание 50 м кроль на груди, сек.	52 сек. (1 балл)
Плавание на 2х25 м треджен на груди и спине	Оценка техники (5 баллов)
Ведение мяча 25 м, ватерпольным кролем, старт с воды, сек	27 сек (1 балл)
Экспертная оценка тренером и старшим тренером игровых качеств спортсмена и теоретических знаний	Оценка техники (5 баллов)

Таблица 17

Контрольные нормативы этапа начальной подготовки 2-го года обучения
для зачисления в группы 3-го года подготовки

Упражнение	**результата**
Техническая и плавательная подготовка	
Плавание 100 м (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	Оценка техники (5 баллов)
Плавание 50 м в/с, сек	48 (1 балл)

Плавание на 2Х25 м треджен на груди и спине	Оценка техники(5 баллов)
Ведение мяча 25 м, ватерпольным кролем, старт с воды, сек	25 сек (1 балл)
Экспертная оценка тренером и старшим тренером игровых качеств спортсмена и теоретических знаний	Оценка(5 баллов)

4.5.4. Методические указания по организации медико-биологического обследования лиц, проходящих спортивную подготовку

В целях определения состояния здоровья и функционального состояния занимающихся (спортсменов), допуска к занятиям плаванием, участию в спортивных соревнованиях лица, проходящие спортивную подготовку 2 ступени, подлежат ежегодному медицинскому обследованию в городском врачебно-физкультурном диспансере. Объем медицинского обследования лиц, проходящих спортивную подготовку, включает[9]

- Осмотр врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями;
- Исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами);
- ЭХО-кардиологических исследований;
- Рентгенографических исследований органов грудной клетки (лицам старше 15 лет);
- Клинических анализов крови и мочи.

По результатам медицинского осмотра (обследования) врачом по спортивной медицине в медицинскую документацию вносится и выдается на руки пациенту врачебное заключение, включающее:

- Оценку состояния здоровья;
- Заключение о физическом развитии;
- Рекомендации по проведению лечебно-профилактических мероприятий.

Важной частью процесса спортивной подготовки является контроль соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов. С этой целью медицинский персонал учреждения обеспечивает проведение дополнительных врачебных осмотров спортсменов в процессе тренировочных занятий, после перенесенных травм и заболеваний, перерывов в занятиях спортом.

Медицинское обеспечение, осуществляемое в Учреждении, включает в себя:

- Организацию и проведение текущих диагностических и лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей лиц, проходящих спортивную подготовку. Текущие медицинские осмотры проводятся 1 раз в 3 месяца;
- Решение вопросов соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов в виде врачебно-педагогических наблюдений. Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с планом спортивной подготовки тренировочной группы с периодичностью от 1 раза в неделю, но не реже 1 раз в месяц.

V. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

[9] Письмо Комитета по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга от 08.09.2011 № 01/19-4770/11-0-1

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по водному поло формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий г. Санкт-Петербурга.

Обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий, питанием, проживанием, арендой спортивных сооружений в период их проведения осуществляется в объеме, соответствующему территориальному корректирующему коэффициенту, установленному субъектом РФ к базовым нормативам затрат на оказание услуг по спортивной подготовке.

Приложение к Программе

***Примеры годовых планов спортивной подготовки 2 ступени на этапах начальной подготовки 1,2,3 года**

Таблица 18

Примерный годовой план спортивной подготовки 2 ступени на этапе начальной подготовки 1 года по виду спорта «водное поло»

Разделы и параметры спортивной подготовки	**сентябрь**	**октябрь**	**ноябрь**	**Декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**	**Общее кол-во часов**
ОФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	**48**
СФП	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	**18**
Плавательная подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	**120**
Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**
Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	**55**
Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	**55**
Соревнования и выполнение нормативов				1					1				**2**
Общее количество часов	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**

Таблица 19

Примерный годовой план спортивной подготовки 2 ступени на этапе начальной подготовки 2 года по виду спорта «водное поло»

Разделы и параметры спортивной подготовки	**сентябрь**	**октябрь**	**ноябрь**	**Декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**	**Общее кол-во часов**
ОФП	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	4	**56**
СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	**23**
Плавательная подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	**120**
Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**
Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	**96**
Теоретическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	**108**
Соревнования и выполнение нормативов				1					1				**2**
Общее количество часов	**35**	**34**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**33**	**34**	**416**

Таблица 20

Примерный годовой план спортивной подготовки 2 ступени на этапе начальной подготовки 3 года по виду спорта «водное поло»

Разделы и параметры спортивной подготовки	**сентябрь**	**октябрь**	**ноябрь**	**Декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**	**Общее кол-во часов**
ОФП	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	4	**55**
СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**24**
Плавательная подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	**120**
Техническая подготовка	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	**15**
Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	**96**
Теоретическая подготовка	9	9	8	9	9	8	9	9	8	8	9	9	**104**
Соревнования и выполнение нормативов				1					1				**2**
Общее количество часов	**36**	**35**	**34**	**35**	**35**	**34**	**35**	**36**	**34**	**34**	**34**	**34**	**416**

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку 2 ступени

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорту в РФ (ред. от 23.07.2013)
2. Письмо Комитета по физической культуре и спорту от 17.08.11 № 01-24-1920/11-исх
3. Приказ Министерства спорта России от 01.06.2021 № 389 «об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» (зарегистрировано в Минюсте России 06.07.2021 №64121)
4. Постановление Правительства РФ от 16.04.2012 №291 (ред. от 17.01.2013) «О лицензировании медицинской деятельности»
5. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября № 1144н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»
6. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденный Приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 №613н. зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010 №18428
7. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»
8. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
9. Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» автор В.А. Антипов под общ.ред. докт.пед.наук, проф. С.П. Евсеева и докт.мед.наук Д.В. Черкашина, 2012г.
10. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Письмо Минспорта РФ от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554
11. Положение о Единой всероссийской классификации, утверждено приказом Минспорта России от 17.03.2015 № 277
12. Письмо Комитета по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга от 08.09.2011 № 01/19-4770/11-0-1
13. Практическое руководство для спортивных врачей. Г.А. Макарова, Ростов на Дону, Баропресс, 2002г.
14. Спортивная медицина. Национальное руководство, ред. акад.РАН, РАМН С.П. Миронов, проф. Б.А. Поляев, проф. Г.А. Макарова.
15. Ананьев В.А., Давиденко Д.Н., Карпов В.Ю., Нестеров А.А., Щеголев В.А. Биосоциальные основы физической культуры: Учебно-методическое пособие / Под общ. ред. Д.Н.Давиденко. – Самара: Изд-во СГПУ, 2004. – 400 с.
16. Абдукадырова Ж.Р. Модельные характеристики общей и специальной работоспособности ватерполистов высокого класса / Ж.Р. Абдукадырова. – Алма-Ата.: Сб. науч. Ст, 1988. – с. 20-25.
17. Амалин М.В. Методика оценки соревновательной деятельности в спортивных играх / М.В. Амалин, О.С. Шилов. – М.: Теория и практика физической культуры№9, 1980. – с. 19-20.
18. Асович И.М. Исследование скоростно-силовых качеств у подростков и юношей в связи с особенностями их игровой деятельности / И.М. Асович. - М.: Автореф. дис. канд. пед. наук, 1968. – 23 с.
19. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена / И.В. Аулик. – М.:

Физкультура и спорт, 1977. – 102 с.
20. Богданов Б.И. Водное поло / Б.И. Богданов. – Севастополь.: Черноморский флот, 1961. – 213 с.
21. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др. – М.: Академия, 2003. – 320 с.
22. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – с.54
23. Володин М.Е. Играю в водное поло / М.Е. Володин. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 13 с.
24. Вржесневский И.В. Водное поло / И.В. Вржесневский, П.В. Сахновский. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 168 с.
25. Гильд А.П. Тренировка ватерполиста / А.П. Гильд, Б.А. Гойхман, Ф.М. Талышев. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 168 с.
26. Гришин Б.А. Ватерполист над водой: тренировка высокого выпрыгивания из воды / Б.А. Гришин. – М.: Спорт. игры, 1980. – с. 11.
27. Гордон С.М. Основы управления тренировкой спортсмена: Метод. разработка для слушателей высш. школы тренеров и фак. Усовершенствования / С.М. Гордон. – М.: ГЦОЛИФК, 1981. – 30 с.
28. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС. 1981. – 375 с.
29. Дзюба О.Г. Регистрация и оценка эффективности технико-тактических действий в соревнованиях по водному поло. Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: Материалы 3 научной сессии АФВиС Республики Беларусь / О.Г. Дзюба, В.И. Зернов. – Минск.: 1998. – с. 35-36.
30. Домпель Р.К. Техническое оснащение соревнований по водному поло / Р.К. Домпель. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 48 с.
31. Дулинц В.В. Водное поло: пособие для инструкторов, команд и игроков II-III разрядов / В.В. Дулинц. – М.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1961. – 37 с.
32. Зверев А.С. Водное поло (наглядное пособие) / А.С. Зверев. – Киев.: Высшая школа, 1994. – с. 17-32.
33. Земцов И.Ф. Комплексная оценка специальной подготовленности ватерполистов высокой квалификации в процессе поэтапного педагогического контроля: автореф. дис.... канд. пед. наук. / И.Ф. Земцов. – Киев.: 1988. – с. 25.
34. Земцов И.Ф. Индивидуальная ориентация в системе многолетней подготовки ватерполистов. Отбор и многолетнее планирование в спорте: Тез. докл. респ. науч.-практ. конф. / И.Ф. Земцов, П.В. Сахновский, А.А. Кубилюс. – Ивано-Франковск, 1986. – с. 100-102.
35. Кабанов А.С. Мяч на воде / А.С. Кабанов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.: ил.
36. Капотов П.П. Техника и тактика водного поло / П.П. Капотов ; Военное издательство министерства обороны СССР. – М.: 1963. – 79 с.
37. Карангозашвили Д.Ц. Контроль и совершенствование тактической подготовки высококвалифицированных ватерполистов: автореф. дис…канд. пед. наук / Д.Ц. Карангозашвили. – Тбилиси.: 1990. – с. 28.
38. Караханян Г.В. Распределение тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки высококвалифицированных ватерполистов. Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов: Тез. XV111 респ. науч.-метод. конф. Армянский гос. ин-тут. физ. Культ / Г.В. Караханян. – Ереван, 1989. – с. 75-76.
39. Кистяковский А.Ю. Водное поло / А.Ю. Кистяковский. – М.: Советская Россия, 1957. – 30 с.
40. Кольман В.Г. Водное поло: программа для спортивных факультетов институтов физической культуры (курс специализации) / В.Г. Кольман. – М.: ГЦОЛИФК, 1969. – 52 с.

41. Костанян А.О. О значении скорости в технико-тактических действиях ватерполистов: совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов: Тез XII респ. научно-методич. конф. / А.О. Костанян, Э.М. Шагаев. – Ереван.: 1983. – с. 106-108.
42. Кочубей М.И. Многолетнее планирование специальной плавательной и технической подготовленности юных ватерполистов 12-16 лет: автореф. дис… канд. пед. наук / М.И. Кочубей. – М.: 1989. – с. 23.
43. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
44. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск: Полымя, 1989. – 159 с.
45. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ / Составители: В.Г.Бауэр, Е.П.Гончарова, В.Н.Панкратова. – М.: 1995.
46. Осипов Г. В. Основы организации учебного процесса в спортивном отделении по водному поло в вузе / Г.В. Осипов, Л.М. Леонтюк, В.И. Храпов. – СПб.: СПГУТД, 1997. – 60 с.
47. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва, «Водное поло – Программа». – М.: 2005.
48. Платонов В.Н. Теория спорта / В.Н. Платонов. – Киев, 1987. – 422 с.
49. Платонов В.Н. Подготовка юного спортсмена / В.Н. Платонов. – Киев, 1988. – 287 с.
50. Пушкарев В.В. Объективизация системы управления процессом подготовки ватерполистов высокого класса. Физ. культура личности студента: Тез. межвуз. науч. конф. / В.В. Пушкарев, Н.А. Левенко. – М., - 1989. – с. 210-211.
51. Попов Б.Н. Техника выполнения бросковых движений / Б.Н. Попов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – с. 35-40.
52. Райки Б. Водное поло / Б. Райки. – Будапешт.: Корвина, 1960. – 124 с.: ил.
53. Рыжак М.М. Водное поло / М.М. Рыжак, В.В. Михайлов. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 95 с.: ил.
54. Сахновский П.В. Водное поло: программа для детско-юношеских спортивных школ / П.В. Сахновский. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 69 с.
55. Столбов Н.Ф. Водное поло / Н.Ф. Столбов. – М.: Физкультура и спорт, 1956. – 144 с.
56. Храпов В.И. Водное поло / В.И. Храпов, Г.В. Осипов, Т.В. Ковалева. – СПб.: 1999. – с. 15-20.
57. Чернов В.Н. Исследование влияния больших нагрузок на организм спортсмена при игре в водное поло: Автореф. дис. канд. пед. Наук / В.Н. Чернов. – Киев, 1974. – 34 с.
58. Шагаев Э.М. Методика совершенствования временных характеристик технико-тактических действий у юных ватерполистов: автореф. дис… канд. пед. наук / Э.М. Шагаев. – Ташкент.: 1990. – с. 12-23.
59. Штеллер И.П. Водное поло / И.П. Штеллер. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – с. 20-32.
60. Юрченко В.И. Влияние различных вариантов плавательной подготовки на развитие специальной (игровой) выносливости юных ватерполистов / В.И. Юрченко. – М.: Теория и практика физ. Культуры, 1972. - №5. – с. 11-12.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
http://kfis.spb.ru/ - Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга
http://www.rusada.ru/ - Российское антидопинговое агентство
https://www.wada-ama.org/ - Всемирное антидопинговое агентство
http://www.roc.ru/ - Олимпийский комитет России
http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский комитет
http://www.len.eu/ - Европейская лига водных видов спорта
http://www.waterpolo.ru./ - Всероссийская федерация водного поло