

СОГЛАСОВАНА
Педагогическим советом
СПб ГБУ ДО СШОР по ВВС «Экран»
от 24.09.2026 года протокол № 21

УТВЕРЖДЕНА
Приказом СПб ГБУ ДО
СШОР по ВВС «Экран»
от 25.09.2026 года № 326-ос

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «водное поло»
Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения
дополнительного образования
спортивной школы олимпийского резерва
по водным видам спорта «Экран»**

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» (далее – Программа) Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран» (далее – Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности спортивной подготовки по виду спорта «водное поло»:

- с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «водное поло»¹ (далее - ФССП), утвержденным приказом Министерства спорта России от 08 декабря 2025 г. № 1089;

- с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015г. № 999.

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

1.3. В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапов начальной подготовки (далее – НП), для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (далее - Т (СС)), этапа совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этапа высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

1.4. Программа спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» предназначена для обеспечения:

- единства основных требований к спортивной подготовке по виду спорта «водное поло» - плановости осуществления спортивной подготовки по виду спорта «водное поло»;

- подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

1.5. Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом учебно-тренировочной работы, предметом деятельности Учреждения является:

¹ (зарегистрирован Минюстом России 27.01.2026, регистрационный № 85096).

- создание условий для подготовки команд по виду спорта «водное поло», включая обеспечение подготовки спортивного резерва для команд по водному поло, в том числе осуществление спортивной подготовки;

- создание материально-технических, организационных и иных условий для организации и проведения официальных физкультурных и спортивных мероприятий.

Для достижения указанных целей Учреждение осуществляет спортивную подготовку путем реализации настоящей Программы, в соответствии с требованиями ФССП на следующих этапах: НП, Т (СС), ССМ, ВСМ.

Учреждение организует и обеспечивает подготовку спортивного резерва, в том числе проведение спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий. Осуществляет материально-техническое обеспечение подготовки спортивного резерва для сборных команд, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, спортивным оборудованием и инвентарем. Организует оказание медицинской помощи лицам, проходящим спортивную подготовку по настоящей Программе, в том числе при подготовке и проведении спортивных мероприятий.

При составлении Программы учитывались следующие принципы построения процесса спортивной подготовки:

- направленность Программы на максимально возможные (высшие) достижения выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся (спортсменов), применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления;

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической);

- структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах;

- внесение корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов;

- индивидуализация спортивной подготовки выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося (спортсмена), его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства;

- единство общей и специальной физической подготовки выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей обучающегося (спортсмена), периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать;

- непрерывность и цикличность процесса подготовки выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа/периода спортивной подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки;

- взаимосвязь всех составляющих учебно-тренировочного процесса, прежде всего тренировочного и соревновательного, построение процесса спортивной подготовки обучающегося (спортсмена) должно соответствовать календарю проведения спортивных соревнований, и обеспечивать эффективное выступление обучающихся (спортсменов) на соревнованиях

соответствующего уровня.

1.6. Целью Программы является:

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

- планомерное осуществление образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «водное поло»;

- подготовка спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

1.7. Краткая характеристика вида спорта «водное поло» - это 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 x 20 (при глубине 2 м), посередине (более коротких) сторон которой устанавливаются ворота шириной 3 м и высотой 0,9 м от уровня воды. Гости выступают в шапочках тёмного цвета, хозяева – в белых. При этом голкиперы надевают красные шапочки. Один из игроков команды является вратарём. Это единственный игрок команды, имеющий право брать мяч двумя руками и бить по нему кулаком. Цель игры – возможно большее число раз забросить мяч в ворота противника и не пропустить мяч в свои ворота. Основу вида спорта «водное поло» составляет умение спортсменов хорошо плавать, свободно владеть мячом, взаимодействовать с партнерами по команде.

Официальные соревнования по виду спорта «водное 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 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 подготовки;
- формирование мотивации и целевой установки на достижение высоких спортивных результатов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Специфика организации учебно-тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки: организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

2.2. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа).

2.3. Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки в период обучения и прохождения спортивной подготовки в Учреждении и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта «водное поло».

2.4. Реализация Программы рассчитана по периодам спортивной подготовки, конечной целью которой является подготовка высококвалифицированных спортсменов, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

2.5. При разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

2.6. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «водное поло» на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

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

- этап начальной подготовки – 1 год;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

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

2.9. На основе материалов, полученных в результате обобщения практического опыта работы тренеров-преподавателей и данных научных исследований об оптимальных возрастных периодах акцентированного развития двигательных способностей, определяются задачи спортивной подготовки по возрастам для детей и подростков в Учреждении.

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 и подростков на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Основные задачи на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- разносторонняя физическая подготовка;
- развитие общей и силовой выносливости;
- развитие подвижности суставов;
- развитие быстроты;
- совершенствование техники способов плавания;
- формирование правильного навыка двигательных действий;
- координации движений, развитие скоростно-силовых способностей;
- воспитание экономичности и вариативности движений;
- развитие специальной силы и быстроты;
- воспитание бойцовских качеств.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства:

- привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных обучающихся (спортсменов) для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд Санкт-Петербурга и России.

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

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (в годах)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет*)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

*Возраст обучающегося на начало этапа подготовки (учебно-тренировочного года) определяется на 31.12. текущего года.

**При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение определяет наполняемость групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по виду спорта «водное поло» (Приказ Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 г.)

***Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга Комитета по экономической политике и стратегическому планированию Санкт-Петербурга № 79-р от 27 мая 2025 г. (Приложение №1 к базовым нормативам затрат на оказание государственных услуг (выполнение работ) по реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки государственными автономными и бюджетными учреждениями Санкт-Петербурга на 2026 год и на плановый период 2027 и 2028 годов).

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2.3. Учебно-тренировочный процесс осуществляет в следующих формах:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся, а также дисциплиной вида спорта «водное поло»;
- индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися (спортсменами), объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся (спортсменов) по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль, прием контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий этап/период спортивной подготовки.

Обучающиеся (спортсмены) старших возрастных групп могут участвовать в судействе спортивных соревнований и привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей физической и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток -		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год, с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода, с учетом углубленного медицинского обследования		

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, её осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных, в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «водное поло»

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации, обучающихся (спортсменов) положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «водное поло»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение, реализующее Программу, направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 4

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	2	2	2	2
Игры	-	5	15	20	25	30

2.4. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса).

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

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

На этапе начальной подготовки – 2 (двух) часов;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 (трех) часов;

На этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 (четырёх) часов;

На этапе высшего спортивного мастерства – 4 (четырёх) часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятия не должна составлять более 8 (восьми) часов.

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

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

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план (ФССП)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы/периоды (год) подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12		12		6	4
		1.	Общая физическая подготовка (%)	44-56	44-54	16-19	14-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-20	11-12	13-15	13-19
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	5-6	5-7	10-14
4.	Техническая подготовка (%)	11-15	12-16	40-43	40-41	39-41	30-36
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-19	16-21	19-22	26-27	26-28	27-33
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	1-3	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-3	4-6	5-10
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Годовые учебно-тренировочные планы спортивной подготовки разрабатываются самостоятельно тренерами-преподавателями учебно-тренировочных групп, согласуются заместителем директора по спортивной работе и утверждаются директором Учреждения.

Примеры годовых учебно-тренировочных планов приведены в Приложении № 1 (табл. 5.1. – 5.6.).

ПРИМЕРНЫЕ годовые учебно-тренировочные планы

Приложение № 1

Таблица 5.1.

Годовой учебно-тренировочный план начальной подготовки до года по виду спорта «водное поло»

Разделы и параметры подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Общее кол-во часов
ОФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Плавательная подготовка	10	8	12	10	10	10	10	10	10	10	5	5	110
Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Соревнования, прием (выполнение) КПП										+	5	5	10
Самоподготовка											+		
Общее кол-во часов	26	24	28	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Таблица 5.2.

Годовой учебно-тренировочный план начальной подготовки свыше года по виду спорта «водное поло»

Разделы и параметры подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Общее кол-во часов
ОФП	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
СФП	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Плавательная подготовка	10	8	10	10	10	10	10	10	10	10	6	6	110
Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Соревнования, прием (выполнение) КПП										+	3	3	6
Самоподготовка											+		
Общее кол-во часов	35	33	35	35	35	35	35	35	35	35	34	34	416

Таблица 5.3.

**Годовой учебно-тренировочный план
учебно-тренировочных этапов (этапов спортивной специализации) до трёх лет
по виду спорта «водное поло»**

Разделы и параметры подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Общее кол-во часов
ОФП	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
СФП	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Плавательная подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	44
Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Соревнования, прием (выполнение) КПН	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Инструкторская и судейская практика	+	+	+	+	+	+				+	+	+	
Самоподготовка											+		
Общее кол-во часов	61	61	61	61	61	61	61	61	60	60	60	60	728

Таблица 5.4.

**Годовой учебно-тренировочный план
учебно-тренировочных этапов (этапов спортивной специализации) свыше трёх лет
по виду спорта «водное поло»**

Разделы и параметры подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Общее кол-во часов
ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	14	16	18	12	140
СФП	18	18	18	18	18	18	18	18	12	12	12	18	198
Техническая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	22	22	24	20	240
Тактическая подготовка	20	20	19	19	19	19	19	18	14	14	14	20	215
Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	2		50
Соревнования, прием (выполнение) КПН	6	2	6	6	6	6	6	2	4	6	2	4	56
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	4	4	4	4	4	3	4	2	2	37
Самоподготовка											+		
Общее кол-во часов	80	76	79	81	81	80	81	76	74	78	74	76	936

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортивная подготовка осуществляется по индивидуальным планам в обязательном порядке.

Таблица 5.5.

**Годовой учебно-тренировочный план
этапа совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «водное поло»**

Разделы и параметры подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Общее кол-во часов
ОФП	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
СФП	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Техническая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Тактическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Теоретическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Соревнования, прием (выполнение) КПН	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6 +	6	6	72
Инструкторская и судейская практика	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Самоподготовка											+		
Общее кол-во часов	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Таблица 5.6.

**Годовой учебно-тренировочный план
этапа высшего спортивного мастерства
по виду спорта «водное поло»**

Разделы и параметры подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Общее кол-во часов
ОФП	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	360
СФП	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	360
Техническая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	360
Тактическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Теоретическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Соревнования, прием (выполнение) КПН	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6 +	6	6	72
Инструкторская и судейская практика	10	8	10	8	10	8	10	8	8	8	8	8	104
Самоподготовка											+		
Общее кол-во часов	140	138	140	138	140	138	140	138	138	138	138	138	1664

Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся (спортсменов)		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-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.

С целью предотвращения применения допинга и формирования устойчивого негативного отношения лиц, проходящих спортивную подготовку к допингу в спорте, табакокурению, алкоголю и наркотическим средствам и другим психотропным веществам в Учреждении рекомендуется использовать образовательную программу «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте».

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

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Проведение разъяснительной работы среди обучающихся (спортсменов) по недопустимости применения допинговых средств и методов.	Сентябрь и Январь каждого года	Проведение тренером разъяснительной беседы в групповой форме два раза в год.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проведение разъяснительной работы среди обучающихся (спортсменов) по применению различных фармакологических веществ и средств. Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.	Сентябрь и Январь каждого года	Проведение тренером разъяснительной беседы в групповой форме два раза в год с привлечением спортивного врача.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	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	В течении всего года	Индивидуальные консультации спортивного врача

Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения лиц, проходящих спортивную подготовку, звания инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение – у обучающихся (спортсменов) вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, спортсмены приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В группах начальной подготовки с лицами, проходящими спортивную подготовку, проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия обучающиеся (спортсмены) выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по приему контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах обучающиеся (спортсмены) участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов спортивной подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся (спортсмены) часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку:

- поступающее лицо может быть зачислено в Учреждение после успешного прохождения индивидуального (конкурсного) отбора в соответствии с утвержденным Регламентом индивидуального (конкурсного) отбора Учреждения (см. Приложение) и (или) Регламентом КПП Учреждения в соответствии с ФССП по виду спорта;

- наличие документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным исполнительным органом государственной власти субъекта Российской Федерации (Комитет по физической культуре и спорту);

- зачисление в Учреждение осуществляется при наличии медицинской справки из детского амбулаторно-поликлинического учреждения и положительного заключения врача Учреждения.

Обучающиеся ежегодно должны проходить углубленные медицинские обследования.

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

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

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). 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.

Многолетняя подготовка 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 спортивную подготовку. Комплектование групп по этапам подготовки осуществляется с учетом возраста и пола, обучающихся с целью подготовки к спортивным соревнованиям, правилами которых установлены возрастные ограничения для участников.

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 обучающихся учитывают возрастные особенности обучающихся на этапах спортивной подготовки и конкретизированы в разделе «Система контроля и зачетные требования».

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).

Порядок прохождения УМО:

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства УМО проводится 2 раза в год (не реже 1 раза в полгода).

На учебно-тренировочном этапе УМО проводится 1 раз в год.

Медицинским персоналом Учреждения осуществляется непосредственное медицинское обеспечение спортивной подготовки, 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 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.

Необходимым предварительным условием медицинского вмешательства является дача информированного добровольного согласия гражданина или его законного представителя. Информированное добровольное согласие на медицинское вмешательство дает один из родителей

или иной законный представитель в отношении лица, не достигшего совершеннолетия. Согласие или отказ оформляются в письменной форме, подписывается гражданином, одним из родителей (законным представителем), медицинским работником Учреждения и хранится в медицинской документации лица, проходящего спортивную подготовку.

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 и 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 пост нагрузочного 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 учебно-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 учебно-тренировочного процесса в лучшем случае, а в худшем нарушению гармоничного развития ватерполиста.

Данный подход основан на системном анализе важнейших, прогностически значим для вида спорта «водное поло» 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. Формирование этих механизмов в немалой степени зависит от возможности взаимокompенсации различных свойств и качеств ватерполиста. 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 ватерполистов.

Учебно-тренировочный этап подготовки – соответствует препубертатной фазе, которая характеризуется возрастающим ускорением тела в длину, интенсивным усилением выраженности внешних признаков полового созревания. Фаза превращения ребенка в подростка. У девочек в 8-10 лет, а мальчиков 10-14 лет.

На уровне учебно-тренировочного этапа подготовки следует обратить внимание на 4 фактора лимитирующих работоспособность юных ватерполистов:

1. Нарушения в развитии опорно-двигательного аппарата (препараты кальция).
2. Срыв адаптации сердечно-сосудистой системы. (Рибоксин, панангин, полиэн с боярышником, Коэнзим Q10, элькар)
3. Снижение иммунологической реактивности.
4. Несбалансированное питание спортсменов.

Основные проблемы это срыв адаптации сердечно-сосудистой системы (С-С-С) к тренировочной нагрузке, которые могут быть выявлены после прохождения медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере, где диагностируют различные изменения с помощью ЭКГ.

Этап совершенствования спортивного мастерства, что соответствует фазе собственно-пубертатной, реализация качественных изменений превращения подростка в юношу или девушку. У девочек 10-14 лет, у мальчиков 14-16 лет.

На первом плане также остаются проблемы адаптации сердечно-сосудистой системы, где при выявленных нарушениях назначаются следующие препараты: коэнзим Q10, магнерот, а также рибоксин и панангин. Другой фактор торможения учебно-тренировочного процесса в возникновении проблем с простудными заболеваниями, действительно у пловцов основная патология заболевания ЛОР органов. Возможно применение иммунокорректирующих препаратов: рибомунил, виферон, имудон, деринат местно, ИРС-19.

Дополнительно включаем фармакологические препараты обеспечивающие в условиях напряженной мышечной деятельности повышенные потребности в основных пищевых ингредиентах (витамины, препараты калия, кальция, магния, дополнительное белковое питание - детские смеси Берламин, Нутризон, адаптогены, углеводно-минеральные напитки).

На этом этапе подготовки следует обратить внимание на опорно-двигательный аппарат юного спортсмена. Перенапряжения опорно-двигательного аппарата могут возникать при чрезмерной, многократно повторяющейся нагрузке аппарата движения. Многочисленные однотипные нагрузки являются сверхсильными раздражителями, вызывающими местное непосредственное раздражение тканей. У спортсменов особенно подвержены перенапряжению плечевые и коленные суставы, поэтому к опорно-двигательному аппарату молодого спортсмена предъявляются повышенные требования. Если эти требования согласуются с физиологическими возможностями организма, то нагрузка играет формирующую роль, способствует благоприятной перестройке мышечного и костно-суставного аппарата юного спортсмена. Особое внимание следует обратить внимание на упражнения в зале сухого плавания, которые должны укреплять мышцы спины, что в дальнейшем поможет избежать различных проблем связанных с болями в спине. Возможно применение наряду с кальцием, хондропротекторов - препаратов способствующих нормальному функционированию хрящевой ткани (терафлекс, джойн флекс, кальцимид).

Третий этап подготовки – **этап высшего спортивного мастерства**, что соответствует постпубертатной фазе, завершающей, где доминируют процессы увеличения массы тела и превращения юношеской конституции во взрослую. У девушек 14-16 лет, а юношей 16-18 лет.

Только после окончания этого периода возможно и нужно использование фармакологических препаратов потенцирующих тренировочный эффект:

В этом периоде не снимаются проблемы связанные с С-С-С, опорно-двигательным аппаратом, иммунокоррекция, но основной целью становится повышение порога работоспособности с помощью фармакологических средств.

Применение восстановительных средств возможно только с учетом учебно-тренировочного цикла (подготовительный, базовый, предсоревновательный, соревновательный). В подготовительном периоде необходимо решить все проблемы, которые смогут помешать реализовать ваши учебно-тренировочные планы. Это могут быть нарушения ЭКГ, любой болевой синдром, снижение веса, повышения мышечной массы, нарушения опорно-двигательного аппарата. Основное применение фармакологических средств будет в базовом периоде, когда необходимо поднять порог тренированности на максимум общей и специальной работоспособности, но при этом не допустить перетренированности, создать оптимальный мышечный объем без ущерба для выносливости и скоростных качеств.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся спортсмен), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, а так же к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «водное поло»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная с третьего года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

3.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «водное поло»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.3. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ВОДНОЕ ПОЛО"

Таблица 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
------------------	-------------------	--------------------------	----------------------------------	-------------------------------------

			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более			
			10,5	10,8	9,8	10,2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание на 25 м	-	без учета времени		без учета времени	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ
СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ
И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА
"ВОДНОЕ ПОЛО"**

Таблица 9

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 - 13 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	

			10,2	10,7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			18	9
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			37	31
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14 - 15 лет				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			25	11
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Челночный бег 2 x 15 м с высокого старта	с	не более	
			7,2	7,3
4.2.	Плавание вольным стилем 100 м (для полевых игроков)	мин, с	не более	
			1,40	1,50
4.3.	Плавание вольным стилем 100 м (для вратаря)	мин, с	не более	
			2,05	2,15
4.4.	Исходное положение - стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			4	3
5.Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки	Спортивные разряды		

	(свыше трех лет)	– «третий юношеский спортивный разряд», – «второй юношеский спортивный разряд», - «первый юношеский спортивный разряд», - «третий спортивный разряд», - «второй спортивный разряд»
--	------------------	--

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ
СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ
И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ПО ВИДУ СПОРТА "ВОДНОЕ ПОЛО"**

Таблица 10

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши /мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			29	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			47	41
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			37	16
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			50	44

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			43	17
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			51	45
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
4.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
4.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
4.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
5. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
5.1.	Плавание 100 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более	
			1,10	1,17
5.2.	Плавание 100 м брассом (для вратарей)		не более	
			1,33	1,40
5.3.	Плавание 400 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более	
			5,23	5,45
5.4.	Исходное положение - сидя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			5,5	4
6. Уровень спортивной квалификации				

6.1	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»
-----	---

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА
НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ПО ВИДУ СПОРТА "ВОДНОЕ ПОЛО"**

Таблица 11

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14 - 15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			51	45

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
3.3.	Наклон вперед из положения стоя а гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			51	45
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Плавание 100 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более	
			1,05	1,12
4.2.	Плавание 100 м брассом (для вратарей)		не более	
			1,25	1,32
4.3.	Плавание 400 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более	
			4,55	5,20
4.4.	Исходное положение - стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			8	5
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» /не реже одного раза в два года/			

Итоговая и (или) промежуточная аттестация (далее – аттестация) обучающихся (спортсменов) осуществляется в соответствии с локальным актом Учреждения.

Аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня спортивной подготовленности обучающегося (спортсмена) посредством приема контрольно-переводных по видам спортивной подготовки и техническому мастерству, а также результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон (на следующий учебно-тренировочный год) осуществляется в соответствии с локальными актами Учреждения.

IV. Рабочая программа по виду спорта «водное поло»

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

Результатом реализации Программы является:

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».

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «водное поло»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья занимающихся (спортсменов).

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в Организации - воспитание обучающихся (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, учебно-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.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении организуется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки.

На тренировочных этапах спортивной подготовки тренировочный процесс осуществляется на основе годового учебно-тренировочного плана групповых занятий с учетом самостоятельной работы обучающихся.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства учебно-тренировочный процесс осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки ватерполистов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация спортсменов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики

нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка обучающихся (спортсменов) строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательного периода. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к обще-подготовительным упражнениям. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательному периоду по форме, структуре и характеру воздействия на организм. 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 учебно-тренировочный процесс направлен на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательному этапу, и собственно соревновательных.

Содержание учебно-тренировочного процесса 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:

- совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
- выработка экономичной и варибельной 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 спортсмена 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 обучающего (спортсмена).

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 спортсмену 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.

Учебно-тематический план

Таблица 12

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности

				спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование,	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта,

	спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта			подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

				Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-

			биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «водное поло» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие бассейна (25м или 50м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых.

Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий)», включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку.

Наличие медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрированный Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);

Обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП).

Обеспечение обучающихся (спортсменов) проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно.

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Медицинское обеспечение обучающихся (спортсменов), в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ,
ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица 13

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	на организацию	1
2.	Ворота для водного поло	штук	на бассейн	2
3.	Ворота для водного поло (юношеские)	штук	на бассейн	2
4.	Доска для плавания	штук	на бассейн	12
5.	Доска тактическая (макет игрового поля)	штук	На тренера-преподавателя	1
6.	Конус (указатель для разметки зон игрового поля)	штук	на бассейн	18
7.	Ласты	пар	на бассейн	12
8.	Лопатки для плавания	пар	на бассейн	12
9.	Мяч баскетбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
10.	Мяч ватерпольный утяжеленный (женский)	штук	на тренировочный спортивный зал	3
11.	Мяч ватерпольный утяжеленный (мужской)	штук	на тренировочный спортивный зал	3
12.	Мяч гандбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
13.	Мяч набивной (медицинбол) весом 1 кг	штук	на тренировочный спортивный зал	2
14.	Мяч набивной (медицинбол) весом 2 кг	штук	на тренировочный спортивный зал	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) весом 3 кг	штук	на тренировочный спортивный зал	2

16.	Мяч набивной (медицинбол) весом 5 кг	штук	на тренировочный спортивный зал	1
17.	Мяч соревновательный для водного поло	штук	на бассейн	10
18.	Мяч соревновательный для водного поло (женский)	штук	на бассейн	10
19.	Мяч соревновательный для водного поло	штук	на бассейн	10
20.	Мяч тренировочный для водного поло (женский)	штук	на бассейн	12
21.	Мяч тренировочный для водного поло (мужской)	штук	на бассейн	12
22.	Мяч тренировочный для водного поло	штук	на бассейн	12
23.	Мяч футбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
24.	Перекладина гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
25.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	на бассейн	12
26.	Пояс для плавания с сопротивлением воды	штук	на бассейн	12
27.	Пояс утяжелительный	штук	на тренировочный спортивный зал	5
28.	Разметка поля (дорожки)	комплект	на бассейн	1
29.	Резиновый амортизатор для воды	штук	на бассейн	5
30.	Резиновый амортизатор для суши	штук	на тренировочный спортивный зал	12
31.	Свисток судейский	штук	На тренера-преподавателя	1
32.	Секундомер электронный	штук	На тренера-преподавателя	1
33.	Сетка для ворот	штук	на бассейн	4
34.	Сетка для мячей (стационарная)	штук	на бассейн	2
35.	Сетка заградительная	штук	на бассейн	4
36.	Скамья гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
37.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	3
38.	Табло электронное (основное)	штук	на бассейн	1
39.	Тележка для мячей	штук	На организацию	2

40.	Щит (макет ворот)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
Для спортивной дисциплины «мини водное поло»				
41.	Ворота ватерпольные для мини водного поло	штук	на бассейн	2
42.	Разметка игрового поля для мини водного поло	комплект	на бассейн	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 14

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани я спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Обувь для бассейна	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Купальник	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
5.	Плавки	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Халат спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Шапочки для водного поло белые	комплект	на группу	1	1	2	1	2	1	2	1
8.	Шапочки для водного поло темные	комплект	на группу	1	1	2	1	2	1	2	1
9.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу:

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

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

Приложение

РЕГЛАМЕНТ ИНДИВИДУАЛЬНОГО (КОНКУРСНОГО) ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОДНОЕ ПОЛО»

Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран»

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящий регламент индивидуального (конкурсного) отбора поступающих лиц в Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивную школу олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран» (далее – Учреждение) регулирует организацию приема тестов индивидуального (конкурсного) отбора.

1.2. Прием поступающих лиц в Учреждение осуществляется на основании Порядка приема лиц в Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивную школу олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран».

1.2.1. Индивидуальный (конкурсный) отбор поступающих лиц проводится с целью определения физических и двигательных качеств необходимых для реализации Программы спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» (далее – Программа).

1.3.1. Для проведения индивидуального (конкурсного) отбора Учреждение проводит тестирование на основании Программы.

1.3.2. К тестированию допускаются поступающие лица **с 8 лет (по году рождения, независимо от месяца)**, желающие заниматься видом спорта «водное поло» и не имеющие медицинских противопоказаний.

II. ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

2.1. Для участия в индивидуальном (конкурсном) отборе в СПб ГБУ ДО СШОР по ВВС «Экран» поступающим лицам необходимо записаться

2.2. Сведения о месте и времени проведения тестирования:

1-й этап: этап тестирования

***Информация будет доступна на сайте Учреждения**

2-й этап: этап отбора по медицинским показателям по адресу улица Хлопина, дом 10, лит. Д, «УСК с плавательным бассейном» **спортивный отдел (помещение 146).**

2.3. Тестирование поступающих лиц осуществляется в назначенное время и дни на спортивном объекте (раздел II., пункт 2.2. настоящего регламента) **по предварительной записи.**

2.4. Для прохождения тестирования поступающим лицам необходимо явиться в назначенное время и место тестирования и **предоставить:**

- **заявление (по установленной форме Учреждения);**
- **копию свидетельства о рождении** поступающего лица;
- **справку на энтеробиоз** (сроком не более 3-х месяцев);
- **медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки;**
(справка от врача-педиатра об установлении группы здоровья)

2.5. Для прохождения тестирования поступающим лицам необходимо иметь **форму для занятия плаванием (плавки, шапочка, полотенце, мыло, мочалку), сменную обувь (шлёпанцы).**

2.6. **Оценка тестов проводится по бальной системе** путем суммирования баллов всех тестов, указанных в разделе **IV «Перечень тестов индивидуального (конкурсного) отбора по виду спорта «водное поло».**

2.7. Результаты тестирования фиксируются в Протоколе приемной Комиссии.

2.8. Результаты проведения индивидуального (конкурсного) отбора объявляются не позднее трех рабочих дней после проведения отбора.

В случае наличия вакантных мест, возможно прохождение тестирования без предварительной записи.

2.9. Объявление результатов осуществляется путем размещения фамильного списка-рейтинга с указанием системы оценок, применяемой в Учреждении, и самих оценок.

2.10. Протоколы приемной Комиссии публикуются на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (<http://ekranswim.ru/>) (далее – сайт Учреждения) в разделе «Прием на обучение» и на информационном стенде спортивного комплекса.

2.11. При проведении тестирования возможно присутствие представителей Комитета по физической культуре и спорту.

III. ПОРЯДОК ПРИЕМА ДОКУМЕНТОВ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ

3.1. Прием документов **поступающих лиц** осуществляется приемной Комиссией в «УСК с плавательным бассейном»

3.2. Прием в Учреждение для освоения Программы по виду спорта «водное поло» осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей).

В заявлении о приеме указываются следующие сведения:

- фамилия, имя и отчество (при наличии) поступающего лица;
- дата и место рождения поступающего лица;
- фамилия, имя и отчество (при наличии) законного представителя несовершеннолетнего поступающего;

- реквизиты документа, удостоверяющего личность поступающего лица, законного представителя (в том числе указание, когда и кем выдан документ);
- номера телефонов поступающего лица или законных представителей несовершеннолетнего поступающего (при наличии);
- сведения о гражданстве поступающего лица;
- адрес места жительства, места пребывания поступающего лица;
- почтовый адрес и (или) электронный адрес (по желанию поступающего лица).

3.3. В заявлении фиксируется факт ознакомления поступающего лица или законного представителя несовершеннолетнего поступающего (в том числе через информационные системы общего пользования) с уставом Учреждения, его локальными актами, регламентирующими Порядок и Правила приема лиц в Учреждение, а также согласие поступающего на участие в процедуре отбора и обработку его персональных данных.

3.4. В заявлении о приеме фиксируется факт ознакомления поступающего с информацией о необходимости указания в заявлении достоверных сведений и представления подлинных документов.

3.5. Заявление о приеме и факты, указываемые в нем, заверяются подписью поступающего или доверенного лица.

3.6. При подаче заявления представляются следующие документы (оригинал + копия):

- документ, удостоверяющий личность, гражданство (свидетельство о рождении поступающего лица);
- полис обязательного медицинского страхования;
- медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки; (справка от врача-педиатра об установлении группы здоровья);
- справка на энтеробиоз (только оригинал);
- ЭКГ и ЭхоКГ сердца (только оригинал);
- 2 фото поступающего 2х3 (для личного дела и пропуска).

3.7. Результаты индивидуального (конкурсного) отбора рассматриваются на заседании приемной Комиссии Учреждения и рекомендуются Педагогическому совету к согласованию на основании представленных Протоколов и утверждаются приказом директора Учреждения не позднее чем через три рабочих дня после его проведения.

3.8. Приказ о зачислении издается до 1 сентября текущего года, на основании решения Педагогического совета (**при наличии всех необходимых документов поступающего лица**).

3.9. Поступающие считаются зачисленными в Учреждение с момента издания приказа о зачислении.

3.10. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального (конкурсного) отбора и приёма документов, Учреждение вправе объявить дополнительный конкурсный отбор. Дополнительный отбор поступающих лиц осуществляется в сроки, установленные Учреждением, в том же порядке, что и первоначальный отбор.

3.11. Прием иностранных граждан возможен при согласовании с органом исполнительной власти Санкт-Петербурга – Комитетом по физической культуре и спорту.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕСТОВ ИНДИВИДУАЛЬНОГО (КОНКУРСНОГО) ОТБОРА

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «водное поло»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
------------------	-------------------	------------------------------	--------------------------------------	---

			мальчики	мальчики
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	не более
			7,1	6,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			108	122
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	не менее
			5	11
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее
			+1	+3
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	не более
			10,5	9,8

Нормативы для групп НП-1

№	Упражнение	Результат
1	Максимально быстрое Проплавание дистанции 50 м кроль на груди с выполнением старта с воды. Время запускается по команде стартера и останавливается по касанию рукой бортика бассейна после проплыwania 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
2	Проплавание дистанции на технику 25 метров брасс. Оценивается техника работы ногами по 5 бальной шкале. Где: -5 баллов выполнение упражнения без ошибок, с хорошим продвижением и допływанием дистанции до конца - 4 балла проплавание всей дистанции с незначительными ошибками, правильной основой. - 3 балла проплавание всей дистанции со значительными ошибками, но правильной основой без скольжения и хорошего продвижения в воде - 2 проплавание дистанции с грубыми ошибками, не допływание до конца дистанции - 1 балл грубые нарушения основы техники	Оценка техники (макс 5баллов)

	плавания ногами брасс, без продвижения вперед, ноги работают в другой плоскости. - 0 баллов неузнаваемая техника	
3	Проплывание дистанции на технику 25 метров на спине. Оценивается техника работы ногами по 5 бальной шкале. Где: -5 баллов выполнение упражнения без ошибок, с хорошим продвижением и допływанием дистанции до конца - 4 балла проплывание 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 (максим. 5 баллов)
4	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 (максим. 5баллов)
5	Оценка антропометрических данных (оценивается соответствие модельным характеристикам для данного вида спорта)	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

Нормативы для групп НП-2

	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	52 (1 балл)
	Плавание на 2X25 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-преподавателем и старшим тренером-преподавателем игровых качеств поступающего лица и теоретических знаний	Оценка техники (5 баллов)

Нормативы для групп НП-3

	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 100 м в/с, сек	1,50 (1 балл)
	Плавание на 2X25 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-преподавателем и старшим тренером-преподавателем игровых качеств спортсмена и теоретических знаний	Оценка(5 баллов)

* за выполнение норматива присуждается 1 балл, за невыполнение 0 баллов.

По результатам двух этапов индивидуального (конкурсного) отбора формируются спортивные группы начальной подготовки по виду спорта «водное поло».

Список зачисленных размещается на официальном сайте Учреждения и на информационном стенде «УСК с плавательным бассейном».

Начало учебно-тренировочных занятий 01 сентября текущего года

V. ПОДАЧА И РАССМОТРЕНИЕ АПЕЛЛЯЦИИ

4.1. Законные представители несовершеннолетних поступающих лиц вправе подать письменное заявление на имя директора Учреждения об апелляции по процедуре проведения индивидуального (конкурсного) отбора после объявления результатов отбора.

Место нахождения директора СПб ГБУ ДО СШОР по ВВС «Экран» Санкт-Петербург, улица Хлопина, дом 10, лит. Д., «Универсальный спортивный комплекс (с плавательным бассейном)», кабинет 145.

4.2. Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи.

4.3. Директор Учреждения принимает решение о целесообразности повторного проведения индивидуального отбора в отношении, поступающего и доводит его до сведения подавшего апелляцию, в течение одного рабочего дня.

4.4. Повторное проведение индивидуального отбора проводится в течение 3 рабочих дней со дня принятия решения.

4.5. Подача апелляции по процедуре проведения повторного индивидуального отбора не допускается.

VI. СОСТАВ КОМИССИИ приема индивидуального (конкурсного) отбора по виду спорта «водное поло»

***Информация будет доступна на сайте Учреждения**

6.3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

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

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 Минспорта России от 08.12.2025 г. № 1089 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «водное поло».
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 13.10.2017 № 988., С изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 23.05.18. № 480 и от 25.07.19. № 577.
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, 2002 г.
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. Булкин В.А. Педагогический контроль в системе управления тренировочным процессом. Проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов и развития массовой физической культуры / В.А. Булкин – Л.: ЛНИИФК, 1983. – с. 32-40.
23. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/ Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – с.54
24. Володин М.Е. Играю в водное поло / М.Е. Володин. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 13 с.
25. Вржесневский И.В. Водное поло / И.В. Вржесневский, П.В. Сахновский. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 168 с.
26. Гильд А.П. Тренировка ватерполиста / А.П. Гильд, Б.А. Гойхман, Ф.М. Талышев. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 168 с.
27. Гришин Б.А. Ватерполист над водой: тренировка высокого выпрыгивания из воды / Б.А. Гришин. – М.: Спорт. игры, 1980. – с. 11.
28. 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.
29. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера – М.: ФиС. 1981 – 375 с.
30. 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.
31. Домпель Р.К. Техническое оснащение соревнований по водному поло / Р.К. Домпель. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 48 с.
32. 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.
33. Зверев А.С. Водное поло (наглядное пособие) / А.С. Зверев. – Киев.: Высшая школа, 1994. – с. 17-32.
34. 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.
35. 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.
36. Кабанов А.С. Мяч на воде / А.С. Кабанов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.: ил.
37. Капотов П.П. Техника и тактика водного поло / П.П. Капотов ; Военное издательство министерства обороны СССР. – М.: 1963. – 79 с.
38. Карангозашвили Д.Ц. Контроль и совершенствование тактической подготовки высококвалифицированных ватерполистов: автореф. дис...канд. пед. наук / Д.Ц. Карангозашвили. – Тбилиси.: 1990. – с. 28.
39. Караханян Г.В. Распределение тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки высококвалифицированных ватерполистов. Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов: Тез. XVIII респ. науч.- метод. конф. Армянский гос. ин-тут. физ. Культ / Г.В. Караханян. – Ереван, 1989. – с. 75-76.

40. Кистяковский А.Ю. Водное поло / А.Ю. Кистяковский. – М.: Советская Россия, 1957. – 30 с.
41. Кольман В.Г. Водное поло: программа для спортивных факультетов институтов физической культуры (курс специализации) / В.Г. Кольман. – М.: ГЦОЛИФК, 1969. – 52 с.
42. 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.
43. 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.
44. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
45. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск: Полымя, 1989. – 159 с.
46. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ / Составители: В.Г.Бауэр, Е.П.Гончарова, В.Н.Панкратова. – М.: 1995.
47. Осипов Г. В. Основы организации учебного процесса в спортивном отделении по водному поло в вузе / Г.В. Осипов, Л.М. Леонтьук, В.И. Храпов. – СПб: СПГУТД, 1997. – 60 с.
48. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской спортивной школе Олимпийского резерва (СДЮШОР). – М.: Советский спорт, 1987.
49. Приказ Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового план - проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР).
50. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва, «Водное поло – Программа». – М.: 2005.
51. Платонов В.Н. Теория спорта / В.Н. Платонов. – Киев, 1987. – 422 с.
52. Платонов В.Н. Подготовка юного спортсмена / В.Н. Платонов. – Киев, 1988. – 287 с.
53. 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.
54. Попов Б.Н. Техника выполнения бросковых движений / Б.Н. Попов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – с. 35-40.
55. Райки Б. Водное поло / Б. Райки. – Будапешт: Корвина, 1960. – 124 с.: ил.
56. Рыжак М.М. Водное поло / М.М. Рыжак, В.В. Михайлов. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 95 с.: ил.
57. Сахновский П.В. Водное поло: программа для детско-юношеских спортивных школ / П.В. Сахновский. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 69 с.
58. Столбов Н.Ф. Водное поло / Н.Ф. Столбов. – М.: Физкультура и спорт, 1956. – 144 с.
59. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987.
60. Храпов В.И. Водное поло / В.И. Храпов, Г.В. Осипов, Т.В. Ковалева. – СПб: 1999. – с. 15-20.
61. 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.
62. 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.
63. Штеллер И.П. Водное поло / И.П. Штеллер. – М.: Физкультура и спорт, 1991 – с. 20-32.
64. 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.

65. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.07.2026 № 646 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "водное поло" (Зарегистрирован 02.09.2026 № 88122)

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.fina.org/> - Международная федерация плавания
<http://www.len.eu/> - Европейская лига водных видов спорта
[http://www.waterpolo.ru./](http://www.waterpolo.ru/) - Всероссийская федерация «водного поло»
<http://www.russwimming.ru./> - Федерация Водных Видов Sports России

Над Программой работали:
инструктор-методист – Дмитренко Е.Г.