

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

Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета

«27» сентября 2018 года, протокол № _____

УТВЕРЖДЕНО

Приказом

от «28» сентября 2018 года

№ 164-ос

**Программа предспортивной подготовки
по виду спорта водное поло**

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Ф.И.О., должность разработчика Программы:
директор СШОР по ВВС «Экран» В.А. Кузнецов
зам. директора по УСР А.К. Маслеников
инструктор-методист Е.Г. Дмитренко
старший тренер А.И. Попов

Санкт-Петербург 2017

ББК 75.717.5

П

Рецензенты:

А.И. Крылов, Заслуженный мастер спорта, чемпион Олимпийских игр, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики плавания ФГБОУ ВПО «Национальный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

О.В. Новосельцев, Заслуженный деятель науки Российской Федерации, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики плавания ФГБОУ ВПО «Национальный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Е.В. Ивченко, кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики плавания ФГБОУ ВПО «Национальный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

П

Программа предспортивной подготовки по виду спорта водное поло Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения спортивной школы олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран», Санкт-Петербург

Кузнецов В.А., Петров Г.Г., проф. Г.Д. Горбунов, КМН Е.В. Ламазова, Маслеников А.К., Попов А.И., Дмитренко Е.Г./ Под общ. ред. проф. Д.Ф. Мосунова и проф. С.С. Филиппова//Изд-во ФГБОУ ВПО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб», 2017. -51с.

ISSBN

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

Программа предназначена для реализации в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении «Спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран».

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

При использовании, ссылка на издание обязательна.

ISSBN

© Коллектив авторов, 2017

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к программе предспортивной подготовки по виду спорта водное поло

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

При разработке 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.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (ГНП).

Программа предспортивной подготовки по виду спорта водное поло предназначена для обеспечения:

1 Единства основных требований к предспортивной подготовке по виду спорта водное поло «Спортивной школы олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран»;

2 Плановости осуществления предспортивной подготовки по виду спорта водное поло «Спортивной школы олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран»;

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

1.1. Краткая характеристика вида спорта.

Водное поло – командная спортивная игра с мячом на воде. Ведётся двумя командами по 7 человек (шесть в поле и один вратарь) на прямоугольной водной площадке размером 30 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. Вратарь в отличие от остальных игроков обязан постоянно бить на своей части поля.

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

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

Номер во Всероссийском реестре видов спорта

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

Система предспортивной подготовки в водном поло должна обеспечивать комплексное

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

1.2 Отличительные особенности и специфика организации предспортивной подготовки в СШОР по ВВС «Экран»

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран» имеет более чем 50-летнюю историю. Школа была образована в виде спортивного клуба в 1961 году.

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

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

Спортивные и педагогические традиции, многолетний опыт подготовки ватерполистов позволяет школе реализовывать свой потенциал по выполнению программ спортивной подготовки по водному поло в процессе спортивного отбора наиболее одаренных детей и подростков без форсирования тренировочного процесса, сохраняя здоровье обучающихся на всем протяжении многолетней подготовки от начального этапа до этапа высшего спортивного мастерства.

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

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

Эффективность подготовки ватерполистов определяется, прежде всего, качеством и объемом специальных знаний тренеров, владением ими тонкостями технической, тактической, функциональной и психологической подготовки. Требования к качеству знаний постоянно возрастает. На современном этапе в системе СШОР рассматриваются два основных направления развития вида спорта плавание:

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

- На этапе начальной подготовки

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

1.3. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

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

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Продолжительность этапов предспортивной подготовки по виду спорта водное поло определяется Распоряжением КФКиС от 26.12.2016 № 558-р "Об утверждении базовых требований к программам предспортивной подготовки по видам спорта"

Этап начальной подготовки – 3 года

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

На основе материалов, полученных в результате обобщения практического опыта работы тренеров и данных научных исследований об оптимальных возрастных периодах акцентированного развития двигательных способностей, определяются задачи спортивной тренировки по возрастам для детей и подростков в СШОР по ВВС «Экран».

Основные задачи на этапе начальной подготовки (3 года):

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

Зачисление на начальный этап предспортивной подготовки, перевод лиц, проходящих предспортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов предспортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Распоряжением КФКиС. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

1.4. Требования к результатам реализации программ предспортивной подготовки на каждом из этапов предспортивной подготовки

1. Результатом реализации Программы является:

1.1. На этапе начальной подготовки:

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

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СШОР - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

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

1.5. Требования к условиям реализации программ предспортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям

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

2. Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

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

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

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

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

- наличие плавательного бассейна;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения предспортивной подготовки (Приложение N 2);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение N 3);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Программа определяет основные направления и условия предспортивной подготовки ватерполистов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в СШОР и является основным документом, регламентирующим процесс предспортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на период подготовки спортсмена в группах начальной подготовки.

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

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

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

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов предспортивной подготовки

Продолжительность этапов предспортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта водное поло

Этапы предспортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет*)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	14 – 15

*возраст занимающихся определяется на 31.12. текущего года

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта водное поло

Разделы предспортивной подготовки	Этапы и годы предспортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	1 год	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	44 - 56	44 - 56
Специальная физическая подготовка (%)	17 - 23	17 - 23

Техническая подготовка (%)	11 - 15	12 - 16
Тактическая, теоретическая, Психологическая подготовка(%)	2 - 4	3 - 5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1 - 3	1 - 3

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта водное

ПОЛО

Виды соревнований	Этапы и годы предспортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
Контрольные	1	1
Отборочные	-	-
Основные		
Всего игр	5	6

Планирование соревновательной деятельности осуществляется по этапам подготовки на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, календарного плана спортивных мероприятий учреждения, приведенного в разделе «План спортивных мероприятий СШОР по ВВС «Экран».

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

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

Лицо, проходящее предспортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.4. Режимы тренировочной работы

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

Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренером спортивной группы спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению старшего тренера (тренерского совета) в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки - 3-х часов;

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

В учреждении организация тренировочного процесса осуществляется в следующих формах:

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

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;

- тренировочные сборы (тренировочные мероприятия);

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- медико-восстановительные мероприятия;

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

2.4.2. Водное поло является летним олимпийским видом спорта. Основные официальные соревнования, по которому, как правило, проводятся в летний период. В связи с этим начало тренировочного процесса (спортивного сезона) в СШОР по ВВС «Экран» осуществляется с 01 сентября. Окончание спортивного сезона определяется с учетом сроков проведения официальных спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся. Организация обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, планирование которого осуществляется в соответствии с Приложением №4 к Программе и годовыми тренировочными планами, утверждаемыми в установленном порядке.

Годичные тренировочные планы групповых занятий рассчитаны на 46 (этап начальной подготовки)

2.4.3. Расписание тренировочных занятий (еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, местам проведения занятий) утверждается приказом учреждения и размещается на информационных стендах и на сайте учреждения. Расписание тренировочных занятий составляется исходя из условий договора о сотрудничестве и совместном использовании помещений спортивных объектов, находящихся в оперативном управлении ГАУ «Дирекция по управлению спортивными сооружениями».

2.4.4

2.4.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы предспортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	9
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5
Общее количество часов в год	312	468
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260

*Продолжительность тренировочных занятий рассчитана в академических часах.

** В том числе участие в тренировочных мероприятиях.

*** Общее количество тренировок и часов в год с учетом самостоятельной подготовки и подготовки по индивидуальным планам.

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

2.5.1. Лицо, желающее пройти предспортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую предспортивную подготовку, только после успешной сдачи вступительных испытаний и при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным исполнительным органом государственной власти субъекта Российской Федерации (Комитет по физической культуре и спорту) ¹. Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом по лечебной физкультуре и врачом по спортивной медицине на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований,² проведенных в рамках оказания медицинской помощи при проведении учебно-тренировочных мероприятий. Занимающиеся ежегодно должны проходить углубленные медицинские обследования.

¹ П.1 ст.34.5 Федерального закона от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорту в РФ (ред. от 23.07.2013)

² П.5 приложения к приказу Минздравсоцразвития от 09.08.2010 № 613н

2.5.2. Зачисление в учреждение осуществляется при наличии медицинской справки из детского амбулаторно-поликлинического учреждения формы 086-у и положительного заключения врача учреждения или городского врачебно-физкультурного диспансера³.

2.5.3. В процессе освоения программы предспортивной подготовки медицинскими работниками учреждения проводятся текущие медицинские наблюдения за спортсменами, этапные медицинские обследования и врачебно-педагогические наблюдения за спортсменами. Выполнение рекомендаций медицинского персонала учреждения по итогам указанных мероприятий обязательно для выполнения занимающимися и сотрудниками.⁴

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

2.5.5. Контроль применения лекарственных средств и методов, относящихся к списку запрещенных Антидопинговым Кодексом Всемирного Антидопингового Агентства осуществляют уполномоченные органы: Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) и Российское антидопинговое агентство (РусаДА). 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.⁵

2.5.6. 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 предспортивную подготовку. Комплектование групп по этапам подготовки осуществляется с учетом возраста и пола занимающихся с целью подготовки к спортивным соревнованиям, правилами которых установлены возрастные ограничения для участников. Возрастные требования к лицам, проходящим предспортивную подготовку в СШОР по ВВС «Экран» изложены в Приложении №1 к настоящей Программе.

Приложение №1
К Программе предспортивной подготовки
по виду спорта водное поло

**Возрастные требования к лицам,
проходящим предспортивную подготовку в СШОР по ВВС «Экран»**

Этап спортивной подготовки	Год спортивной подготовки	Возраст на начало этапа подготовки – юноши*	Возраст на начало этапа подготовки – девушки*
Этап начальной подготовки	1 год	9 лет	9 лет
	2 год	9-10 лет	9-10 лет
	3 год	9-11 лет	9-11 лет

³ письмо Комитета по физической культуре и спорту от 17.08.11 № 01-24-1920/11-исх

⁴ П.17 р.3 приказа Минздравсоцразвития от 09.08.2010 № 613н

⁵ Спортивная медицина. Национальное руководство, ред. акад.РАН, РАМН С.П. Миронов, проф. Б.А. Поляев, проф. Г.А. Макарова.

*Возраст занимающегося на начало этапа подготовки (учебного года) определяется на 31 декабря текущего года.

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

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

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

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

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы предспортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	9
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5
Общее количество часов в год	312	468
Общее количество тренировок в год	156	156

2.6.1. Продолжительность одного тренировочного занятия не превышает 3 академических часов на этапе начальной подготовки.

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам предспортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап	Этап начальной подготовки	

		спортивной специализации)		
Специальные тренировочные сборы				
1.1.	Тренировочные сборы по общей физической или специальной физической подготовке	14	-	*Определяется организацией, по мере необходимости
1.2.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		*Определяется организацией, по мере необходимости

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Данная таблица определяет минимальный и максимальный объем соревновательной деятельности в зависимости от функциональной и возрастной подготовленности спортсмена и планируемых показателей участия в соревнованиях.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта водное поло

Виды соревнований	Этапы и годы предспортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
Контрольные	1	1
Отборочные	-	-
Основные		
Всего игр	5	6

2.7.1. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

2.7.2. Объем соревновательной деятельности, установленный в разделе 2.3. «Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта водное поло», не превышают нормативы максимального объема тренировочной нагрузки, установленные в

Приложении № 3 к базовым требованиям предспортивной подготовки по виду спорта водное поло.

2.7.3. Планирование соревновательной деятельности осуществляется в годовых планах работы в соответствии с календарными планами физкультурных и спортивных мероприятий Российской Федерации, Санкт-Петербурга, учреждения и включают в себя контрольные, отборочные, основные соревнования.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для водного поло	штук	2
2.	Мяч для водного поло	штук	21
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
3.	Весы медицинские	штук	2
4.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
5.	Доска для плавания	штук	20
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Колокольчик судейский	штук	10
8.	Лопатки для плавания	штук	20
9.	Мячи набивные (медицинбол) весом от 1 кг до 5 кг	комплект	3
10.	Перекладина гимнастическая	штук	1
11.	Поплавки-вставки для ног	штук	50
12.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
13.	Скамейки гимнастические	штук	6

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы предспортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Беруши	пар	на занимающегося			1*	1

2.	Купальник (для женщин)	штук	на занимающегося			2*	1
3.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на занимающегося			1*	1
4.	Очки для плавания	пар	на занимающегося			2*	1
5.	Плавки (для мужчин)	штук	на занимающегося			2*	1
6.	Полотенце	штук	на занимающегося			1*	1
7.	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося			2*	1

* определяется организацией (по мере необходимости)

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

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

2.9.1. Лица, проходящие предспортивную подготовку в учреждении по настоящей программе, зачисляются в группы начальной подготовки соответствующего этапа и уровня подготовки приказом руководителя, издаваемым ежегодно в срок до 01 сентября в соответствии с требованиями, установленными базовыми требованиями предспортивной подготовки по виду спорта водное поло КФКС и требованиями настоящей программы. Если на одном из этапов предспортивной подготовки результаты прохождения предспортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным базовыми требованиями предспортивной подготовки по выбранному виду спорта, прохождение следующего этапа предспортивной подготовки не допускается.⁶

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

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

2.9.4. Численность лиц, проходящих предспортивную подготовку в учреждении, устанавливается на каждом из этапов и по годам предспортивной подготовки государственным заданием на оказание услуг по предспортивной подготовке по виду спорта водное поло. Плановые показатели количества занимающихся на этапах предспортивной подготовки,

⁶ Пункт 4 статьи 32 Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013)

минимальное и максимальное количество занимающихся в группах начальной подготовки по этапам и годам предспортивной подготовки приведены в приложении №4.

Приложение №4
К Программе предспортивной подготовки
по виду спорта водное поло

Количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта водное поло

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

Качественный состав группы

Таблица 10

Этапы спортивной подготовки		Требования по результативности спортивной подготовке на конец учебного года
Название	Год	
Этап начальной подготовки	1й	нормативы по ОФП+обязательная техническая программа
	2й	нормативы по ОФП+обязательная техническая программа
	3й	нормативы по ОФП+обязательная техническая программа

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Требования к индивидуальной предспортивной подготовке изложены в разделе 2.4.3 настоящей программы «Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки». Объем индивидуальной спортивной подготовки приведен в приложении №5 к настоящей программе.

Приложение №5
К Программе предспортивной подготовки
по виду спорта водное поло

Объем индивидуальной предспортивной подготовки по этапам подготовки

Этап подготовки	Объем подготовки (недель в год)	Объем подготовки (часов в год)
Этап начальной подготовки	6	78-120

2.11. Структура годичного цикла

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

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

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

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

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом **(Подготовительный период)→(Соревновательный период)→(Переходный период)**.

Структура основного макроцикла

Таблица 11

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

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

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

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

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

3.1.1. Требования к участию лиц, проходящих предспортивную подготовку и лиц ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях:

Лицо, проходящее предспортивную подготовку, направляется учреждением на спортивные соревнования в соответствии с утвержденным годовым планом спортивной подготовки, содержащимся в программе календарным планом спортивных мероприятий (раздел 6 настоящей программы), положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях. Лица, принимающие участие в спортивных соревнованиях обязаны выполнять следующие требования:

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

3.1.2. Требования к участию лиц, проходящих предспортивную подготовку и лиц ее осуществляющих в тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах):

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства учреждением могут организовываться, и проводится тренировочные мероприятия (тренировочные сборы), являющиеся составной частью процесса спортивной подготовки. Тренировочные мероприятия проводятся в соответствии с утвержденным годовым планом спортивной подготовки и содержащимся в программе календарным планом тренировочных мероприятий. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований, с учетом перечня

тренировочных сборов, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта плавание.⁷

Лица, принимающие участие в тренировочных мероприятиях обязаны:

- выполнять требования Правил внутреннего распорядка, утвержденные локальным актом учреждения;
- выполнять требования Устава учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- выполнять требования инструкций по охране труда, жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденные локальными актами учреждения.
- персональный состав участников тренировочного мероприятия определяется решением тренерского совета по представлению старших тренеров;
- лица, ответственные за организацию тренировочных мероприятий представляют для утверждения проект приказа о направлении на тренировочное мероприятие, смету расходов на проведение тренировочного мероприятия, обеспечивают страхование жизни и здоровья участников;
- сотрудники, назначенные ответственными за организацию и проведение конкретного тренировочного мероприятия обеспечивают контроль безопасности участников в период проведения, выполнение в полном объеме плана тренировочной работы, мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомление с инструкциями по охране труда, жизни, здоровья, утвержденными локальными актами учреждения, рациональным расходованием выделенных средств.

3.1.3. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц ее осуществляющих в тренировочных занятиях.

Тренировочные занятия лиц, проходящих предспортивную подготовку, проводятся в соответствии с утвержденными годовыми планами предспортивной подготовки, .Тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием тренировочных занятий. Лица, участвующие в тренировочных занятиях, обязаны соблюдать следующие требования при проведении тренировочных занятий:

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

3.2.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

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

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

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

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на: тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические.

⁷ Приложение №10 к федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта плавание, утверждены Приказом Минспорта России от 03.04.2013 № 164 «об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание (зарегистрировано в Минюсте России 28.05.2013 №28556)

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

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

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

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

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

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

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

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

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства, проводятся тренировочные сборы по планам спортивной подготовки. Направленность, содержание и продолжительность сборов, определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований, согласно представленной таблице.

Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в таблице.

Этапный норматив	Этапы и годы предспортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	9
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5
Общее количество часов в год	312	468
Общее количество тренировок в год	156	156

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта водное поло

Разделы предспортивной подготовки	Этапы и годы предспортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	1 год	Свыше года

Общая физическая подготовка (%)	44 - 56	44 - 56
Специальная физическая подготовка (%)	17 - 23	17 - 23
Техническая подготовка (%)	11 - 15	12 - 16
Тактическая, теоретическая, Психологическая подготовка(%)	2 - 4	3 - 5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1 - 3	1 - 3

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

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

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

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

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

Учёт спортивных результатов фиксируются тренерами в журналах учёта работы группы спортивной подготовки и в индивидуальных планах спортивной спортсменов этапов совершенствования и высшего спортивного мастерства.

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

3.4.1. Медицинская деятельность в учреждении при реализации программы спортивной подготовки ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками учреждения, в соответствии с лицензией на медицинскую деятельность, выданной в установленном порядке⁸, городским врачебно-физкультурным диспансером в соответствии с планом диспансерного обследования, согласованным с Комитетом по физической культуре и спорту.

3.4.2. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти⁹.

3.4.3. Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в городском врачебно-физкультурном диспансере врачом по спортивной медицине на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований (УМО).¹⁰ Порядок прохождения УМО:

На этапе высшего спортивного мастерства УМО проводится 2 раза в год.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и тренировочном этапе УМО проводится 1 раз в год.

3.4.4. 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.¹¹

3.4.4. Необходимым предварительным условием медицинского вмешательства является дача информированного добровольного согласия гражданина или его законного представителя¹². 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.

⁸ Постановление Правительства РФ от 16.04.2012 №291 (ред. от 17.01.2013) «О лицензировании медицинской деятельности»

⁹ Пункт 1 статьи 34.5 Федерального закона от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. 23.07.2013)

¹⁰ 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

¹¹ Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»

¹² Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»

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

3.5.1. Тренировочный процесс в учреждении организуется в соответствии с годовыми планами спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки.

3.5.2. На этапе начальной предспортивной подготовки тренировочный процесс осуществляется по годовым планам групповых тренировочных занятий с учетом самостоятельной работы занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

3.5.3. Годовые планы предспортивной подготовки разрабатываются тренерами тренировочных групп, согласуются инструктором-методистом, заместителем директора по спортивной работе, утверждаются руководителем учреждения.

Примеры годовых планов приведены в приложении № 12 к настоящей программе.

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

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

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

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

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

- 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
- 2) выработка экономичной и 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 ватерполиста к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей ватерполиста.

На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годового цикла. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет ватерполисту не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Годовой план предспортивной подготовки этапа начальной подготовки 1 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	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
СФП	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	18
Плавательная подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Тактическая подготовка				1					1				2
Теоретическая подготовка				1					1				2
Соревнования и выполнение нормативов				1					1				2
Инструкторская и судейская практика													
Общее кол-во часов	16	16	16	19	16	16	16	16	19	16	16	16	192

план предспортивной подготовки этапа начальной подготовки 2 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	4	5	5	5	5	4	5	4	4	56
СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	23
Плавательная подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Тактическая подготовка				1					1				2
Теоретическая подготовка				1					1				2
Соревнования и выполнение нормативов				1					1				2
Инструкторская и судейская практика													
Общее кол-во часов	18	18	18	19	18	18	18	18	19	18	17	17	217

предспортивной подготовки этапа начальной подготовки 3 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	4	5	5	5	5	4	5	4	4	56
СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	23
Плавательная подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Техническая подготовка	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	15
Тактическая подготовка				1					1				2
Теоретическая подготовка				1					1				2
Соревнования и выполнение нормативов				1		1			1				3
Инструкторская и судейская практика													
Общее кол-во часов	19	18	18	19	19	19	18	19	19	18	17	17	221

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

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

1. ВОСПИТАНИЕ КОЛЛЕКТИВА (СОЗДАНИЕ КОМАНДЫ) Воспитание настоящего спортсмена из юноши или девушки можно только в коллективе. Таким коллективом и будет являться та команда, в которой он будет тренироваться с детских лет. Уже с самых первых дней тренировок новичков в группе водного поло тренер может наблюдать, как завязываются товарищеские отношения между подростками, появляются среди них «лидеры и ведомые» и т.д. – одним словом, зачатки коллектива. Но по-настоящему коллектив начинает образовываться лишь тогда, когда у всех подростков появляется общая цель – победа над соперником. Поэтому имеет смысл не откладывать в долгий ящик участие спортсменов в товарищеских играх по водному поло. Не для достижения результата, конечно, а для того, чтобы у занимающихся сформировался бы устойчивый интерес, общая цель в совместных тренировках и играх. Как нигде, в играх отчетливо проявляются положительные и отрицательные черты характера ребят. Именно в команде, опираясь на коллектив и можно продуктивно вести воспитательную и морально-волевую подготовку. Первый тренер может на годы стать непререкаемым авторитетом, человеком, на которого равняются, берут пример и чье поведение даже копируют подростки. Вызывает, поэтому, сомнение практика частой передачи ребят от одного тренера к другому или совместной работы в бригаде с командой юношей двух или более тренеров. Это вызывает снижение роли личного авторитета тренера, уменьшает эффективность его тренерской и воспитательной работы. Большую роль в создании коллектива играют совместные мероприятия, проводимые с игроками команды: походы, посещения культурных мероприятий и т.д., где тренеру с совершенно иных сторон откроются черты личности ребят. Но, конечно, основное влияние на спортсмена тренер оказывает на тренировках и соревнованиях. Причем, зачастую, воспитание тренером юноши с непростым характером путем прямого на него воздействия посредством бесед, замечаний бывает менее эффективно, чем косвенное, с помощью коллектива. С этим надо обращаться осторожно и действовать вдумчиво. Тренер, работающий с юношеской командой, должен помнить, что главной целью его работы является не выигрыш его командой каких-либо соревнований (хотя это очень важно, т.к. без этого не воспитать волевого спортсмена) и не создание коллектива игроков (который распадется через несколько лет), а поиск и воспитание высококлассных спортсменов, что и необходимо делать в коллективе и через коллектив. Одним из краеугольных камней моральной стороны спорта является конкуренция спортсменов, команд в борьбе за победу. Поэтому необходимо развивать у ватерполистов черты лидерства, смелости брать на себя ответственность в любые решающие эпизоды игры. С другой стороны, водное поло –

коллективная спортивная игра, и команда, составленная из одних индивидуальностей, желающих выделиться и не желающих подчинить свои интересы интересам коллектива, не сможет успешно выступать в соревнованиях. Именно сочетание сильных индивидуальных черт характера с любовью к коллективной игре, вкусу сыграть на партнера и должно составлять основу спортивной стороны психики молодого ватерполиста. В одинаковой степени в коллективе, руководимом опытным тренером, будет цениться и гол, явившийся плодом индивидуальных действий спортсмена, и пас, выданный им из трудного положения, и перехват уплывшего от товарища соперника, и надежная опека сильного нападающего команды соперника. От робкого в действиях подростка можно добиться решительности в игре в ответственных эпизодах говоря ему: «Команда затратила много сил, создала голевой момент, и ты не имеешь права уходить от ответственности за произведение броска, иначе все усилия всех пойдут напрасно». Трудно бывает с индивидуально технически сильным молодым ватерполистом, который любит забивать голы, не обращая внимания на находящиеся в лучшем положении партнеров. Можно, конечно, «сломать» его, но тогда он может лишиться своего очень ценного качества – жажды забить гол. Значительно лучше – постепенно привить ему вкус к коллективной игре путем похвал за хороший пас партнеру, за попытки играть комбинационно. Примеры лучших ватерполистов доказывают возможность сочетания таких качеств, как высочайшее индивидуальное спортивное мастерство и мировое его признание с замечательным комбинационным даром игры вместе с партнерами.

2. ВОСПИТАНИЕ ИГРОВОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Законы спортивных игр, в частности водного поло, таковы, что тактически грамотная и дисциплинированная команда при прочих равных условиях всегда будет иметь преимущество над командой, где нет жесткого выполнения игровой дисциплины. Под игровой дисциплиной понимается неуклонное выполнение в игре тактической установки всеми игроками команды. Конечно, для достижения успеха важно, чтобы установка на игру была правильной, это – уже вопрос тактики. Но, во всяком случае, выводы даже из неправильной установки на игру тренер сможет сделать лишь в том случае, если эта установка была полностью выполнена. Лишь только тогда тренер будет знать, в чем он ошибся, а в чем он был прав. Не следует превращать установку на игру в обширный план с множеством пунктов, которые надо будет выполнить во время игры, с перечислением многочисленных игровых эпизодов и тем, как в них нужно действовать. Все равно психика спортсменов не сможет воспринять и «переварить» сразу такое множество информации. Всем этим нужно заниматься на тренировках и теоретических занятиях. Установка должна состоять из нескольких главных пунктов: как играть в обороне, в нападении, о персональном разборе игроков команды противника, их особенностях, об игре в численном неравенстве, об игре в контратаке. Главное внимание надо сосредоточить на том, чтобы добиться выполнения этой установки. Для этого тренером должны применяться все доступные ему способы психического воздействия на спортсменов. Центральная нервная система спортсменов во время проведения установки на игру должна находиться в оптимальной степени возбудимости. Установка на игру должна проводиться за 2-3 часа до игры, когда, с одной стороны, предигровое возбуждение еще не будет мешать спортсменам воспринимать установку, а с другой стороны – она не будет ими забыта. Полезно перед самой игрой на 1-2 минуты собрать спортсменов и в 2-3 словах напомнить им установку. Во время перерывов и тайм-аутов в игре нужно сосредоточить внимание спортсменов на выполнение ими установки или на ее изменении, а не на разборе отдельных игровых эпизодов, которые уже случились в процессе игры. Эти моменты должны быть рассмотрены на разборе игры. Вообще, в перерывах надо говорить лишь о том, что реально сможет повлиять на ход игры, на ее результат. Разбор игры надо проводить в то время, когда еще свежи воспоминания об игре. Надо помнить, что на следующий день многие детали игры стираются из памяти спортсменов. Кроме того, груз совершенных ошибок и ожидание их разбора будет лежать тяжелым весом на игроках до самого собрания команды. Поэтому, по мнению некоторых специалистов, имеет смысл разделить проведение разбора игры и установки: разбор игры проводить после игр вечером перед сном для того, чтобы снять моральное напряжение с ребят, успокоить их и разобрать ошибки в игре. Красной линией в разборе игры должна проходить мысль о том, как была

выполнена установка и как это повлияло на игру. Короткую и энергичную установку на следующую игру можно провести на следующий день.

3. ВОСПИТАНИЕ БОЙЦОВСКИХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ Спортивные игры, в частности водное поло, требуют от спортсменов таких боевых качеств как мужество, смелость, агрессивность. В условиях постоянного единоборства команд и спортсменов в водном поло большое значение имеет способность подавить свои отрицательные эмоции и максимально проявить положительные. В юношескую команду приходят ребята с разным уровнем развития качеств смелости и мужества. Ошибочно мнение, что эти качества нельзя воспитать путем тренировки. Если подросток любит заниматься спортом, то у тренера всегда есть возможность воспитать у него необходимые для успешного выступления в составе команды качества психики. Для этого нужно разобраться в корнях отрицательных (робость, нерешительность, боязнь брать на себя ответственность) черт характера подростка и постепенно помочь ему от них избавиться. Смелость воспитывается, как и все другие качества, упражнениями. Прыжки с вышки, занятия на гимнастических снарядах, овладение техникой игры, тренировки и выступления в команде дают подростку уверенность в своих силах, а с ней и смелость. Мужество воспитывается способностью стойко переносить нагрузки, боль во время тренировок и в соревнованиях во имя победы команды. Качество агрессивности, т.е. сознательного морального и физического давления на соперника во время игры, воспитывается тренером на установках, в личных беседах со спортсменом путем объяснения ему необходимости навязывания противнику своей инициативы, воли, борьбы характеров. Важно, чтобы черты агрессивности, проявляемые в игре и необходимые там, оставались на игровом поле и не переносились в жизнь спортсмена в коллективе. Роль морально-волевой, психологической подготовки в воспитании молодого спортсмена исключительно высока. Если физическая подготовка является базой спортивной подготовки ватерполиста, техническая и тактическая подготовки, их комплекс – ядром спортивной подготовки, то психологическая подготовка является духом всей спортивной подготовки, который пронизывает ее от начала тренировки подростка до становления большого мастера спорта. В ходе тренировочного процесса тренеру приходится заниматься психологической подготовкой не только отдельных игроков, но и всей команды в целом. В юношеских командах задачами психологической подготовки команд в целом являются: 1. Добиться подвижного нападения, где игроки бы не смотрели друг на друга, а решительно атаковали с хода ворота противника, используя тактические закономерности игры в нападении. 2. Дружная контратака всей командой, когда при каждом переходе мяча вся шестерка полевых игроков срывается в контратаку одновременно и на полной скорости (т.е. вырабатывается рефлекс на контратаку). 3. Плотный прессинг по всему полю, причем желательно опекать игроков команды соперника со стороны мяча, не давая им получать передачи мяча от партнеров.

3.7. Планы применения восстановительных средств

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

- Педагогические средства (рациональное сочетание нагрузок и отдыха, специфических 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 постнагрузочного восстановления (адаптагены и др.)

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

- Фармакологические препараты, потенцирующие тренировочный эффект за счет:

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

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

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

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

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

В настоящее время появилась необходимость применять фармакологические средства с целью восстановления - ступенчато с учетом биологического возраста, функциональных возможностей каждой возрастной категории на физическую нагрузку. Бессистемное использование медикаментозных средств восстановления приводит к форсированию тренировочного процесса в лучшем случае, а в худшем нарушению гармоничного развития пловца. Данный подход основан на системном анализе важнейших, прогностически значимых для плавания показателей выявивших важную роль процессов биологического созревания в становление спортивного мастерства. Способность фактора биологического возраста активно влиять на формирование механизмов адаптации организма к специфическим условиям и требованиям спортивного плавания. Формирование этих механизмов в немалой степени зависит от возможности взаимокompенсации различных свойств и качеств пловца. Знания особенностей развития ватерполистов в разные фазы полового созревания позволяет определить и наиболее рациональную структуру тренировочных воздействий на каждом этапе. Основным фактором в условиях современных тренировочных и соревновательных нагрузок остается рациональное питание спортсменов на всех этапах развития спортивного мастерства, а также использование в основном педагогических методов построения подготовки пловцов.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

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

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

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

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

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

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

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»¹³. Программа рекомендована Комитетом по физической культуре и спорту для учащихся СДЮШОР и спортивных классов.

Таблица 9

Годовой учебно-тематический план образовательной программы для групп предспортивной подготовки.

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

¹³ 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.

Содержание плана:

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

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (2 часа)

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

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

Теоретические занятия (6 часов)

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

Практические занятия (4 часа)

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

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

Теоретические занятия (4 часа)

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

Практические занятия (2 часа)

1. Физические упражнения, способствующие приобретению жизненно необходимых двигательных умений (рациональных способов естественных локомоций человека) и формированию двигательных навыков.
2. Проведение тестовых испытаний по состоянию физического развития и уровню физической подготовленности учащихся, проведение спортивных соревнований и спортивных праздников.

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

Теоретические занятия (6 часов)

1. Античные Олимпийские игры и Олимпийские игры современности: преемственность идей, сохранение традиций.
2. Олимпийское движение и современный олимпийский спорт. Международный олимпийский комитет и национальные олимпийские комитеты. Олимпийская хартия. Проведение Олимпийских игр, церемония открытия и закрытия. Идеалы и ценности олимпизма. Олимпийские академии и их роль в пропаганде олимпизма. Олимпийское образование: распространение знаний по олимпизму.
3. «Фэйр Плэй» - кодекс спортивной чести. Три принципа поведения в спорте: справедливая игра, честная игра и игра по правилам.

Практические занятия (4 часа)

1. Семинарские занятия по теме «Идеалы и ценности олимпизма».
2. Деловая игра «Фэйр Плэй».

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

Теоретические занятия (2 часа)

1. Допинг – элементарное понятие. Влияние допинга на здоровье спортсмена.
2. Антидопинговые организации.
3. Международные антидопинговые правила. Всемирный Антидопинговый кодекс.

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

4. Порядок проведения обязательного допингового контроля.

Практические занятия (2 часа)

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

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

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

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

Зачисление на определенный этап предспортивной подготовки, перевод лиц, проходящих предспортивную подготовку, в группу следующего этапа предспортивной подготовки производится с учетом стажа занятий и выполнения контрольно- переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке

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

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

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

4.1.2. Критерии оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, применяются с учетом возраста, этапа подготовки и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание:

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

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам реализации программы

Результатом реализации настоящей Программы является:

4.2.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

- Контроль состояния здоровья. Включает в себя:

Ежегодное углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку;

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

Периодические медицинские осмотры;

Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.¹⁴

- Контроль уровня общей и специальной физической подготовленности. Нормативы общей и специальной физической подготовки по этапам подготовки представлены в таблицах № 12, 13, 14.¹⁵

- Контрольные испытания по уровню предспортивных результатов.

Комплексы контрольных испытаний по этапам предспортивной подготовки для зачисления и перевода на следующий этап предспортивной подготовки представлены в разделе 4.4 «Комплексы контрольных упражнений для оценки уровня спортивных результатов».

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 6,8 с)

¹⁴ Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Письмо Минспорта РФ от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554

¹⁵ Приложения 6,7,8 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта плавание. Приказ Минспорта РФ от 03.04.2013 №164 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание».

Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Метание теннисного мяча (не менее 10 м)	Метание теннисного мяча (не менее 8 м)
Выносливость	Плавание 50 м (не более 3 мин.)	Плавание 50 м (не более 4 мин.)

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

4.4.1. Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

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

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

Текущий контроль может осуществляться:

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

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

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

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

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

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

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

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

4.4.4. Врачебный контроль за занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.1985 № 1672).

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

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

На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы или во врачебно-физкультурном диспансере.

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

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

4.5.2. К участию в контрольных испытаниях для зачисления на конкурсной основе на этапы предспортивной подготовки, перевода на следующий этап предспортивной подготовки допускаются лица выполнившие требования по контролю состояния здоровья, контролю уровня общей и специальной физической подготовленности.

Тесты для зачисления в группы начальной подготовки 1-го года обучения

	Упражнение	результат
Техническая и плавательная подготовка		
	Проплывание дистанции 50 м кроль на груди	< 1 минуты (1 балл)
	Проплывание дистанции 25 м брасс	Оценка техники (5 баллов)
	Проплывание дистанции 25 м на спине	Оценка техники (5 баллов)
	Упражнения на координацию и моторику рук	Оценка (5 баллов)
	Прокручивание рук вперед – назад, одновременно – попеременно (оценивается амплитуда и координация движений)	Оценка (5 баллов)
Общая физическая подготовка		
	Визуальная оценка антропометрических данных (оценивается соответствие модельным характеристикам для данного вида спорта)	Оценка (5 баллов)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 10 раз	Оценка техники (5 баллов)
	Стоя, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклониться вперед, не сгибая ног в коленях (фиксация пальцев рук на полу)	+(1 балл)

Проходной балл – 25

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 1-го года обучения для зачисления в группы 2-го года обучения

	Упражнение	результата
Общая физическая подготовка		
	Прыжок в длину с места, см	150 (1 балл)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз за 30 сек	12 (1 балл)
	Наклон вперед, стоя на возвышении стоя, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклониться вперед, не сгибая ног в коленях (фиксация кистей рук на полу)	(1 балл)
	Наклон-разгибание сидя на гимнастической скамейке (пресс), кол-во раз за 30 сек, раз	10 (1 балл)
Техническая и плавательная подготовка		
	Плавание 100 м (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	Оценка техники (5 аллов)
	Плавание 50 м в/с, сек	52 (1 балл)
	Плавание на 2X25 м треджен на груди и спине	Оценка техники (5 аллов)
	Ведение мяча 25 м, ватерпольным кролем, старт с воды, сек	27 сек (1 балл)
	Экспертная оценка тренером и старшим тренером игровых качеств спортсмена и теоретических знаний	Оценка техники (5 аллов)

Проходной балл -19 баллов

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

	Упражнение	результата
Общая физическая подготовка		
	Прыжок в длину с места, см	160 (1 балл)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз за 30 сек	13 (1 балл)
	Наклон вперед, стоя на возвышении стоя, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклониться вперед, не сгибая ног в коленях (фиксация кистей рук на полу)	(1 балл)
	Наклон-разгибание сидя на гимнастической скамейке (пресс), кол-во раз за 30 сек, раз	12 (1 балл)
Техническая и плавательная подготовка		
	Плавание 100 м (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	Оценка техники (5 баллов)
	Плавание 50 м в/с, сек	48 (1 балл)
	Плавание на 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 и старшим тренером игровых качеств спортсмена и теоретических знаний	Оценка(5 баллов)

Проходной балл -19 баллов

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

В целях определения состояния здоровья и функционального состояния спортсменов, допуска к занятиям плаванием, участию в соревнованиях лица, проходящие спортивную подготовку, подлежат ежегодному медицинскому обследованию в городском врачебно-физкультурном диспансере. Объем медицинского обследования лиц, проходящих спортивную подготовку, включает¹⁶:

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

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

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

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

Медицинское обеспечение, осуществляемое в учреждении, включает в себя:

- Организацию и проведение текущих диагностических и лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей лиц, проходящих спортивную подготовку. Текущие медицинские осмотры проводятся 1 раз в 3 месяца;

- Решение вопросов соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов в виде врачебно-педагогических наблюдений. Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с планом спортивной подготовки тренировочной группы с периодичностью от 1 раза в неделю, но не реже 1 раз в месяц. На этапе высшего спортивного мастерства дополнительно проводятся этапные медицинские обследования. Обследования проводятся в период окончания очередного этапа (цикла) спортивной подготовки (перед началом следующего) не реже 1 раза в 4 месяца. Этапные медицинские обследования включают в себя:

1. Биохимический контроль до и после нагрузки (специального теста).
2. Исследование функционального состояния спортсмена до и после специальной нагрузки с целью выявления уровня адаптации к физической нагрузке, повышения эффективности тренировочного процесса в целом.

- Профилактику отклонений в состоянии здоровья и травм во время занятий спортом;

- Медицинское обеспечение спортивных, спортивно-массовых мероприятий, тренировочных занятий, тренировочных сборов и санитарно-гигиенический контроль, в том

¹⁶ Письмо Комитета по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга от 08.09.2011 № 01/19-4770/11-0-1

числе за выполнением требований к освещению, вентиляции, тепловому режиму, водоснабжению.¹⁷

¹⁷ Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»

У. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

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

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорту в РФ (ред. от 23.07.2013)
2. Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 26.10.2015 №967 «Порядок обеспечения подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга»,
3. Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 01.03.2016 №60-р «Об утверждении отраслевого перечня государственных услуг и работ Санкт-Петербурга в сфере физической культуры и спорта»
4. Приказ Минздравсоцразвития от 09.08.2010 № 613н
5. Письмо Комитета по физической культуре и спорту от 17.08.11 № 01-24-1920/11-исх
6. Приказ Минспорта России от 03.04.2013 № 164 «об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание (зарегистрировано в Минюсте России 28.05.2013 №28556)
7. Постановление Правительства РФ от 16.04.2012 №291 (ред. от 17.01.2013) «О лицензировании медицинской деятельности»
8. 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
9. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»
10. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
11. 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.
12. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Письмо Минспорта РФ от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554
13. Положение о Единой всероссийской классификации, утверждено приказом Минспорта России от 17.03.2015 № 277
14. Письмо Комитета по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга от 08.09.2011 № 01/19-4770/11-0-1
15. Практическое руководство для спортивных врачей. Г.А. Макарова, Ростов на Дону, Баропресс, 2002г.
16. Спортивная медицина. Национальное руководство, ред. акад.РАН, РАМН С.П. Миронов, проф. Б.А. Поляев, проф. Г.А. Макарова.
17. 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.
18. Абдукадырова Ж.Р. Модельные характеристики общей и специальной работоспособности ватерполистов высокого класса / Ж.Р. Абдукадырова. – Алма-Ата.: Сб. науч. Ст, 1988. – с. 20-25.
19. 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.
20. 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.
21. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена / И.В. Аулик. – М.:

- Физкультура и спорт, 1977. – 102 с.
22. Богданов Б.И. Водное поло / Б.И. Богданов. – Севастополь.: Черноморский флот, 1961. – 213 с.
 23. 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.
 24. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – с.54
 25. Володин М.Е. Играю в водное поло / М.Е. Володин. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 13 с.
 26. Вржесневский И.В. Водное поло / И.В. Вржесневский, П.В. Сахновский. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 168 с.
 27. Гильд А.П. Тренировка ватерполиста / А.П. Гильд, Б.А. Гойхман, Ф.М. Талышев. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 168 с.
 28. Гришин Б.А. Ватерполист над водой: тренировка высокого выпрыгивания из воды / Б.А. Гришин. – М.: Спорт. игры, 1980. – с. 11.
 29. 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.
 30. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС. 1981. – 375 с.
 31. 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.
 32. Домпель Р.К. Техническое оснащение соревнований по водному поло / Р.К. Домпель. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 48 с.
 33. 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.
 34. Зверев А.С. Водное поло (наглядное пособие) / А.С. Зверев. – Киев.: Высшая школа, 1994. – с. 17-32.
 35. 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.
 36. 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. Кубилос. – Ивано-Франковск, 1986. – с. 100-102.
 37. Кабанов А.С. Мяч на воде / А.С. Кабанов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.: ил.
 38. Капотов П.П. Техника и тактика водного поло / П.П. Капотов ; Военное издательство министерства обороны СССР. – М.: 1963. – 79 с.
 39. Карангозашвили Д.Ц. Контроль и совершенствование тактической подготовки высококвалифицированных ватерполистов: автореф. дис...канд. пед. наук / Д.Ц. Карангозашвили. – Тбилиси.: 1990. – с. 28.
 40. Караханян Г.В. Распределение тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки высококвалифицированных ватерполистов. Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов: Тез. XV111 респ. науч.-метод. конф. Армянский гос. ин-тут. физ. Культ / Г.В. Караханян. – Ереван, 1989. – с. 75-76.
 41. Кистяковский А.Ю. Водное поло / А.Ю. Кистяковский. – М.: Советская Россия, 1957. – 30 с.
 42. Кольман В.Г. Водное поло: программа для спортивных факультетов институтов физической культуры (курс специализации) / В.Г. Кольман. – М.: ГЦОЛИФК, 1969. – 52 с.

43. 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.
44. 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.
45. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
46. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск: Полымя, 1989. – 159 с.
47. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ / Составители: В.Г.Бауэр, Е.П.Гончарова, В.Н.Панкратова. – М.: 1995.
48. 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.
49. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва, «Водное поло – Программа». – М.: 2005.
50. Платонов В.Н. Теория спорта / В.Н. Платонов. – Киев, 1987. – 422 с.
51. Платонов В.Н. Подготовка юного спортсмена / В.Н. Платонов. – Киев, 1988. – 287 с.
52. 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.
53. Попов Б.Н. Техника выполнения бросковых движений / Б.Н. Попов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – с. 35-40.
54. Райки Б. Водное поло / Б. Райки. – Будапешт.: Корвина, 1960. – 124 с.: ил.
55. Рыжак М.М. Водное поло / М.М. Рыжак, В.В. Михайлов. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 95 с.: ил.
56. Сахновский П.В. Водное поло: программа для детско-юношеских спортивных школ / П.В. Сахновский. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 69 с.
57. Столбов Н.Ф. Водное поло / Н.Ф. Столбов. – М.: Физкультура и спорт, 1956. – 144 с.
58. Храпов В.И. Водное поло / В.И. Храпов, Г.В. Осипов, Т.В. Ковалева. – СПб.: 1999. – с. 15-20.
59. 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.
60. 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.
61. Штеллер И.П. Водное поло / И.П. Штеллер. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – с. 20-32.
62. Юрченко В.И. Влияние различных вариантов плавательной подготовки на развитие специальной (игровой) выносливости юных ватерполистов / В.И. Юрченко. – М.: Теория и практика физ. Культуры, 1972. - №5. – с. 11-12.

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

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

