

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

*Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета*

«30» августа 2018 года

УТВЕРЖДЕНО

Приказом

от «28 » сентября 2018 года

№ 164-ос

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

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по
виду спорта водное поло, утвержденного приказом Минспорта России от 19.01.2018 г.
N 32

Срок реализации программы на этапах:

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Автор-разработчик

Кузнецов В.А.

Петров Г.Г.

проф. Горбунов Г.Д.

КМН Ламазова Е.В.

Маслеников А.К.

Попов А.И.

Дмитренко Е.Г.

Санкт-Петербург 2018

ББК 75.717.5

П

Рецензенты:

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

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

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

П

Программа спортивной подготовки 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. -67с.

ISSBN

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта водное поло, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 682, обобщает многолетний опыт авторской работы, раскрывает современные условия и требования к спортивной подготовке в спортивной школе олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран».

Программа предназначена для реализации в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении «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, 2018

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к программе спортивной подготовки по виду спорта водное поло

Программа спортивной подготовки по виду спорта водное поло (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта водное поло (далее ФССП) (утвержден приказом Минспорта России от 30 августа 2013 г. N 682), 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).

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 тренировочных групп (ТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

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

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

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

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

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 спортивной 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 спортивной 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 водное поло:

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

- На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
- На этапе совершенствования спортивного мастерства
- На этапе высшего спортивного мастерства

Эффективность обеспечения указанных этапов спортивной 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 спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа).

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

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 тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (5 лет): разносторонняя физическая подготовка, развитие общей и силовой выносливости, развитие подвижности суставов, развитие быстроты, совершенствование техники способов плавания, формирование правильного навыка двигательных действий, координации движений, развитие скоростно-силовых способностей, воспитание экономичности и вариативности движений, развитие специальной силы и быстроты, воспитание бойцовских качеств.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) и этапа высшего спортивного мастерства (без ограничений) – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета (не более одного года). 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 спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

1. Результатом реализации Программы является:

1.1. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

1.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

1.3. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в 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 спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

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

2. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную 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 тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по

специальности не менее трех лет.

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 спортивной 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 спортивной подготовки ватерполистов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в СШОР и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на период подготовки спортсмена, начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку ватерполистов входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

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

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

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта водное поло на различных этапах многолетней подготовки.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки (Приложение №1 к настоящему ФССП)

Таблица 1

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ
КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВОДНОЕ ПОЛО

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет*)	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10 - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	6 - 7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1- 4

*возраст занимающихся определяется на 31.12. текущего года

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта водное поло. (Приложение № 2 к настоящему ФССП)

Таблица 2

СООТНОШЕНИЕ
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ
СПОРТА ВОДНОЕ ПОЛО

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	16 - 20	16 - 20	14 - 18	12 - 16
Специальная физическая подготовка (%)	17 - 23	17 - 23	19 - 25	19 - 25
Техническая	40 - 52	41 - 53	42 - 54	41 - 53

подготовка (%)				
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4 - 6	4 - 6	3 - 5	5 - 7
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4 - 6	6 - 8	8 - 10	8 - 12

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта водное поло
(Приложение №3 к настоящему ФССП)

Таблица 3

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ВОДНОЕ ПОЛО**

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	1	2	2	2
Основные	2	2	2	2
Всего игр	36	46	64	72

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 спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта водное поло;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта водное поло;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную 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 тренировочных группах - 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную 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;
- индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы (тренировочные мероприятия);
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль, сдача контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

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 (тренировочный этап) – 49 (этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) недель, с продлением до 52 недель спортивной подготовки по индивидуальным планам участия в тренировочных сборах, восстановительных мероприятиях, активного отдыха.

2.4.3. Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, а также индивидуальные тренировочные занятия назначаются тренером (тренерами), отвечающим за подготовку конкретного спортсмена с учетом возраста, пола, состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки¹. Индивидуальные тренировочные занятия, не согласованные с тренером, отвечающим за спортивную подготовку спортсмена, не допускаются.

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

2.4.4. 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».

¹ часть 2 статьи 34.5 Федерального закона от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред.от 23.07.2013)

2.4.6. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки
(Приложение №9 к настоящему ФССП)

Таблица 4

РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ПО ВИДУ СПОРТА ВОДНОЕ ПОЛО

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	12	18	24 - 28	32
Количество тренировок в неделю	7 - 8	9 - 12	9 - 14	9 - 14
Общее количество часов в год	624	936	1248 - 1456	1664
Общее количество тренировок в год	364 - 416	468 - 624	468 - 728	468 - 728

*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 спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только после успешной сдачи вступительных испытаний в соответствии с ФССП 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) ². 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,³ проведенных в рамках оказания медицинской помощи при проведении учебно-тренировочных мероприятий. Занимающиеся ежегодно должны проходить углубленные медицинские обследования.

² 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)

³ 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 диспансера⁴.

2.5.3. В процессе освоения программы спортивной 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.⁵

2.5.4. Медико-фармакологическое сопровождение спортсменов в период спортивной 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.⁶

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 спортивную 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 спортивную подготовку в СШОР по ВВС «Экран» изложены в Приложении №1 к настоящей Программе.

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

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

Этап спортивной подготовки	Год спортивной подготовки	Возраст на начало этапа подготовки – юноши*	Возраст на начало этапа подготовки – девушки*
Тренировочный этап (этап)	1 год	10 лет	10 лет

⁴ письмо Комитета по физической культуре и спорту от 17.08.11 № 01-24-1920/11-исх

⁵ П.17 р.3 приказа Минздравсоцразвития от 09.08.2010 № 613н

⁶ Спортивная медицина. Национальное руководство, ред. акад.РАН, РАМН С.П. Миронов, проф. Б.А. Поляев, проф. Г.А. Макарова.

спортивной специализации)	2 год	10 лет	10 лет
	3 год	10 лет	10 лет
	4 год	10 лет	10 лет
	5 год	10 лет	10 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	12 лет	12 лет
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	14 лет	14 лет

*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 (Приложение №9 к настоящему ФССП)

Таблица 5

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	12	18	24 - 28	32

Количество тренировок в неделю	7 - 8	9 - 12	9 - 14	9 - 14
Общее количество часов в год	624	936	1248 - 1456	1664
Общее количество тренировок в год	364 - 416	468 - 624	468 - 728	468 - 728

2.6.1. Продолжительность одного тренировочного занятия не превышает 3 академических часов на тренировочном этапе подготовки. На этапе высшего спортивного мастерства продолжительность одного занятия не превышает 4 академических часов. При проведении двух тренировочных занятий в день суммарная продолжительность занятий до 8 академических часов.

Таблица 6

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ
(Приложение №10 к настоящему ФССП)

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы к предсезонной подготовке	21	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	21	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные	18	18	14	Не менее 70% от

	сборы по общей или специальной физической подготовке				состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 3 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 42 дней		В соответствии с правилами приема

Обеспечение тренировочными сборами, специальными тренировочными сборами лиц проходящих спортивную подготовку осуществляется в объеме соответствующему территориальному коррекционному коэффициенту, установленным субъектом РФ к базовым нормативам затрат на оказание услуг по спортивной подготовке

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности (Приложение №3 к настоящему ФССП)

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

Таблица 7

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	1	2	2	2
Основные	2	2	2	2
Всего игр	36	46	64	72

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» (Таблица №7 к настоящей Программе) не превышают нормативы максимального объема тренировочной нагрузки, установленные в Приложении № 3 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта плавание.

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.

2.7.4. Реальный объем соревновательной деятельности конкретного занимающегося по программе спортивной подготовки может отличаться от запланированного по причине не включения спортсмена в состав сборных команд по результатам отборочных соревнований.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию (Приложение №11 к настоящему ФССП)

Таблица 8

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

Таблица 9

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ
(Приложение №12 к настоящему ФССП)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Беруши	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
3.	Купальник (для женщин)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1
4.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
5.	Очки для плавания	пар	на занимающегося	2	1	2	1	2	1

			щегося						
6.	Плавки (для мужчин)	штук	на занимаю щегося	2	1	2	1	2	1
7.	Полотенце	штук	на занимаю щегося	1	1	1	1	1	1
8.	Халат	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1
9.	Шапочка для плавания	штук	на занимаю щегося	2	1	3	1	3	1

*Обеспечение экипировкой лиц, проходящих спортивную подготовку и включенных в составы сборных команд для участия во всероссийских, международных и региональных соревнованиях календарного плана.

Требования к обеспечению экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием для осуществления программы спортивной подготовки по виду спорта плавание, соответствующие установленным в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта водное поло⁷, приведены в Таблицах №7, №8 к настоящей программе. Обеспечение спортивной экипировкой, инвентарем и оборудованием осуществляется в объеме, соответствующему территориальному корректирующему коэффициенту, установленному субъектом РФ к базовым нормативам затрат на оказание услуг по спортивной подготовке.

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки (Приложение №1 к настоящему ФССП)

2.9.1. Лица, проходящие спортивную подготовку в учреждении по настоящей программе, зачисляются в тренировочные группы соответствующего этапа и уровня подготовки приказом руководителя, издаваемым ежегодно в срок до 01 сентября в соответствии с требованиями, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта водное поло и требованиями настоящей программы. Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранному виду спорта, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.⁸

2.9.2. Тренировочные группы формируются из числа лиц, выполнивших требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта водное поло соответствующего этапа подготовки на основании результатов конкурсного спортивного отбора, представляющего собой прохождение контрольных испытаний по годам и этапам подготовки. Конкретизация контрольных испытаний изложена в разделе «Система контроля и зачетные требования» настоящей программы. Минимальные требования по уровню спортивной подготовки (спортивному разряду единой всероссийской спортивной классификации) для формирования групп по этапам и периодам спортивной подготовки приведены в приложении №3.

⁷ Приказ Минспорта России от 30 августа 2013 г. N 682 «об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта водное поло.

⁸ 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)

**Минимальные требования уровня спортивной подготовки
для формирования групп по этапам и периодам спортивной подготовки**

Этап подготовки	Период	Спортивный разряд ЕВСК
Тренировочный этап	1 год	III юношеский разряд
	2 год	II юношеский разряд
	3 год	I юношеский разряд
	4 год	III спортивный разряд
	5 год	II спортивный разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	I спортивный разряд
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	КМС

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

2.9.4. Численность лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, устанавливается на каждом из этапов и по годам спортивной подготовки государственным заданием на оказание услуг по спортивной подготовке по виду спорта водное поло. Плановые показатели количества занимающихся на этапах спортивной подготовки, минимальное и максимальное количество занимающихся в тренировочных группах по этапам и годам спортивной подготовки приведены в приложении №4.

**Количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах
спортивной подготовки по виду спорта водное поло**

Этап подготовки	Период	Минимальная и максимальная наполняемость группы (человек)	Плановое количество групп
Тренировочный этап	1 год	10-12	2
	2 год	10-12	2

	3 год	10-12	1-2
	4 год	10-12	1-2
	5 год	10-12	1-2
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	6-7	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	1-4	1-2

Примечание к приложению №4:

1. При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

Например: при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 7 человек.

Качественный состав группы

Таблица 10

Этапы спортивной подготовки		Требования по результативности спортивной подготовке на конец учебного года
Название	Год	
Тренировочный этап	1й	нормативы по ОФП+обязательная техническая программа III юношеский разряд
	2й	нормативы по ОФП+обязательная техническая программа II юношеский разряд
	3й	нормативы по ОФП+обязательная техническая программа I юношеский разряд
	4й	нормативы по ОФП+обязательная техническая программа III спортивный разряд
	5й	нормативы по ОФП+обязательная техническая программа II спортивный разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	постоянно	нормативы по ОФП+обязательная техническая программа I спортивный разряд
Этап высшего спортивного мастерства	постоянно	нормативы по ОФП+обязательная техническая программа КМС

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Требования к индивидуальной спортивной 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.

Объем индивидуальной спортивной подготовки по этапам подготовки

Этап подготовки	Объем подготовки (недель в год)	Объем подготовки (часов в год)
Тренировочный этап	6	78-120
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	84
Этап высшего спортивного мастерства	3	96

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, со спортсменами, выполнившими 1 спортивный разряд и выше. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на год, период, месяц и т. д. Упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объем и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении;
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

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 объёму 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 спортивную подготовку и лиц ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях:

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется учреждением на спортивные соревнования в соответствии с утвержденным годовым планом спортивной подготовки, содержащимся в программе календарным планом спортивных мероприятий (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 спортивной подготовки;
- Прохождения предварительного соревновательного отбора;
- Наличия соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- Соблюдения общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;
- Выполнения Правил внутреннего распорядка, утвержденных локальным актом учреждения;
- Выполнения требований Устава учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку и ее осуществляющим;
- Выполнения требований инструкций по охране труда, жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденных локальными актами учреждения.
- Сотрудники, назначенные ответственными за направление спортсменов на спортивные соревнования, обеспечивают контроль безопасности участников в период проведения, проведение мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомление с инструкциями по 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 спортивную 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 водное поло.⁹

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 спортивную подготовку, проводятся в соответствии с утвержденными годовыми планами спортивной подготовки, индивидуальными планами спортивной подготовки (этапы ССМ и ВСМ). 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.

⁹ Приложение №10 к федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта водное поло, утверждены Приказом Минспорта России от 30 августа 2013 г. N 682 «об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта водное поло.

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 спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	12	18	24 - 28	32
Количество тренировок в неделю	7 - 8	9 - 12	9 - 14	9 - 14
Общее количество часов в год	624	936	1248 - 1456	1664
Общее количество тренировок в год	364 - 416	468 - 624	468 - 728	468 - 728

№	Разделы спортивной подготовки	ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ													
		ТЭ										ССМ		ВСМ	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%	без ограничений	%	без ограничений	%
1	Общая физическая подготовка	112	18	112	18	140	15	140	15	140	15	174	14	200	12
2	Специальная физическая подготовка	144	23	144	23	214	23	214	23	214	23	312	25	416	25
3	Техническая подготовка	312	50	312	50	468	50	468	50	468	50	624	50	798	48
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	4	24	4	48	5	48	5	48	5	38	3	84	5
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	32	5	32	5	66	7	66	7	66	7	100	8	166	10
Недельная нагрузка		12		12		18		18		18		24		32	
ВСЕГО часов в год (52 недели)		624	100	624	100	936	100	936	100	936	100	1248	100	1664	100

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 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 порядке¹⁰, 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 власти¹¹.

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).¹²
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.¹³

3.4.4. Необходимым предварительным условием медицинского вмешательства является дача информированного добровольного согласия гражданина или его законного представителя¹⁴. 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.

¹⁰ Постановление Правительства РФ от 16.04.2012 №291 (ред. от 17.01.2013) «О лицензировании медицинской деятельности»

¹¹ 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)

¹² 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

¹³ Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»

¹⁴ 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 тренировочном этапе спортивной подготовки тренировочный процесс осуществляется по годовым планам групповых тренировочных занятий с учетом самостоятельной работы занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

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

3.5.4. Годовые планы спортивной 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 спортивной подготовки тренировочного этапа 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	12	12	11	11	10	9	9	9	10	10	11	12	126
СФП	9	9	10	10	11	12	12	12	11	11	10	9	126
Плавательная подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	14	16	18	138
Техническая подготовка	14	14	14	13	13	12	10	10	10	9	9	6	134
Тактическая подготовка	3	3	3	4	5	5	5	6	4	2	2	2	44
Теоретическая подготовка	4	4	4	3	2	1	1	2	2	4	4	4	35
Соревнования и выполнение нормативов				1	1	3	5	3	5	2		1	21
Инструкторская и судейская практика						+							
Общее кол-во часов	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Годовой план спортивной подготовки тренировочного этапа 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	12	12	11	11	10	9	9	9	10	10	11	12	126
СФП	9	9	10	10	11	12	12	12	11	11	10	9	126
Плавательная подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	14	16	18	138
Техническая подготовка	14	14	14	13	13	12	10	10	10	9	9	6	134
Тактическая подготовка	3	3	3	4	5	5	5	6	4	2	2	2	44
Теоретическая подготовка	4	4	4	3	2	1	1	2	2	4	4	4	35
Соревнования и выполнение нормативов				1	1	3	5	3	5	2		1	21
Инструкторская и судейская практика						+							
Общее кол-во часов	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Годовой план спортивной подготовки тренировочного этапа 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	10	10	10	10	10	10	10	10	14	16	18	12	140
СФП	18	18	18	18	18	18	18	18	12	12	12	18	198
Техническая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	22	22	24	20	240
Тактическая подготовка	20	20	19	19	19	19	19	18	14	14	14	20	215
Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	2		50
Соревнования и выполнение нормативов	6	2	6	6	6	6	6	2	4	6	2	4	56
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	4	4	4	4	4	3	4	2	2	37
Общее кол-во часов	80	76	79	81	81	80	81	76	74	78	74	76	936

Годовой план спортивной подготовки тренировочного этапа 4 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	10	10	10	10	10	10	10	10	14	16	18	12	140
СФП	18	18	18	18	18	18	18	18	12	12	12	18	198
Техническая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	22	22	24	20	240
Тактическая подготовка	20	20	19	19	19	19	19	18	14	14	14	20	215
Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	2		50
Соревнования и выполнение нормативов	6	2	6	6	6	6	6	2	4	6	2	4	56
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	4	4	4	4	4	3	4	2	2	37
Общее кол-во часов	80	76	79	81	81	80	81	76	74	78	74	76	936

Годовой план спортивной подготовки тренировочного этапа 5 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	10	10	10	10	10	10	10	10	14	16	18	12	140
СФП	18	18	18	18	18	18	18	18	12	12	12	18	198
Техническая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	22	22	24	20	240
Тактическая подготовка	20	20	19	19	19	19	19	18	14	14	14	20	215
Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	2		50
Соревнования и выполнение нормативов	6	2	6	6	6	6	6	2	4	6	2	4	56
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	4	4	4	4	4	3	4	2	2	37
Общее кол-во часов	80	76	79	81	81	80	81	76	74	78	74	76	936

Годовой план спортивной подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта водное поло

Разделы и параметры подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Общее кол-во часов
ОФП	16	16	14	14	14	14	14	14	14	16	18	16	180
СФП	22	22	22	20	20	20	20	20	16	16	16	18	232
Техническая подготовка	26	26	22	22	22	22	22	22	22	26	26	26	284
Тактическая подготовка	24	24	26	26	26	26	26	26	22	22	22	22	292
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	60
Соревнования и выполнение нормативов	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6	6	10	112
Инструкторская и судейская практика	8	6	6	6	10	6	8	6	10	6	8	8	88
Общее кол-во часов	110	108	104	102	106	102	104	102	98	100	104	108	1248

Годовой план спортивной подготовки этапа высшего спортивного мастерства по виду спорта водное поло

Разделы и параметры подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Общее кол-во
ОФП	20	20	18	18	18	18	18	18	20	26	28	24	246
СФП	30	30	30	28	28	28	28	28	26	24	22	24	326
Техническая подготовка	32	32	32	30	30	30	30	30	30	32	32	32	372
Тактическая подготовка	30	30	32	34	36	36	36	36	34	30	28	30	392
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	60
Соревнования и выполнение нормативов	20	20	20	20	20	20	20	20	6	6	6	6	182
Инструкторская и практическая	8	6	6	6	10	6	8	6	10	6	8	8	88
Общее кол-во часов	144	142	142	140	142	142	144	142	130	132	132	132	1664

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-волевою 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 таймаутов 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 желательнее опекать игроков команды соперника со стороны мяча, не давая им получать передачи мяча от партнеров.

3.7. Планы применения восстановительных средств

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

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

- Психологические и психотерапевтические средства.

Медицинские средства:

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

2. Вспомогательные (фармакологические, физиотерапевтические).

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

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

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

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

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

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

- Фармакологические препараты, потенцирующие тренировочный эффект за счет:

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

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

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

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

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

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

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

На уровне тренировочного этапа подготовки следует обратить внимание на 4 фактора лимитирующих работоспособность юных пловцов:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Применение восстановительных средств возможно только с учетом тренировочного цикла (подготовительный, базовый, предсоревновательный, соревновательный). В подготовительном периоде необходимо решить все проблемы, которые смогут помешать реализовать ваши тренировочные планы. Это могут быть нарушения ЭКГ, любой болевой синдром, снижение веса, повышения мышечной массы, нарушения опорно-двигательного

аппарата. Основное применение фармакологических средств будет в базовом периоде, когда необходимо поднять порог тренированности на максимум общей и специальной работоспособности, но при этом не допустить перетренированности, создать оптимальный мышечный объем без ущерба для выносливости и скоростных качеств.

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»¹⁵. Программа рекомендована Комитетом по физической культуре и спорту для учащихся СШОР и спортивных классов.

Таблица 9

Годовой учебно-тематический план образовательной программы для групп спортивной специализации и спортивных классов

№ п/п	Содержание	Всего часов	Учебные занятия в рамках дополнительного физкультурного образования	
			Теория	Практика и самоподготовка
1	Здоровье человека для личности и	4	2	2

¹⁵ Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» автор В.А. Антипов под общ.ред. докт.пед.наук, проф. С.П. Евсева и докт.мед.наук Д.В. Черкашина, 2012г.

	общества			
2	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	10	6	4
3	Физическая активность, физические упражнения и спорт	6	4	2
4	Античные Олимпийские игры и Олимпийские игры современности связь времен. Современный олимпийский спорт. Идеалы и ценности олимпизма.	10	6	4
5	Элементарные понятия о допинге. Международные антидопинговые правила.	4	2	2
	ИТОГО:	34	20	14

Содержание плана:

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

Теоретические занятия (2 часа)

1. Современные понятия о здоровье человека: личное здоровье и здоровье общества.

2. Условия и способы сохранения здоровья.

Практические занятия (2 часа)

1. Подготовка самостоятельно на компьютере 5-минутных сообщений на тему «Здоровье человека»

2. Подготовка и проведение викторин, театральных сценок и т.п. о здоровье человека.

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

Теоретические занятия (6 часов)

1. Углубленные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.

2. Сообщения учащихся групп спортивного совершенствования о вредных для человека привычках.

3. Лекции врачей, психологов, работников силовых структур.

Практические занятия (4 часа)

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

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

Теоретические занятия (4 часа)

1. Понятие физической активности человека. Современные представления о физической культуре и спорте, средства оздоровительной физической культуры.

2. Правила занятий физическими упражнениями и спортом.

3. Способы укрепления здоровья. Средства закаливания организма и их индивидуальный подбор для человека.

Практические занятия (2 часа)

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

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

Тема 4: «Античные Олимпийские игры и Олимпийские игры современности: связь времен. Современный олимпийский спорт. Идеалы и ценности 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».

Таблица 10

Годовой учебно-тематический план образовательной программы для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

№ 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	4	2	2
3	Физическая активность, физические упражнения и спорт	4	2	2
4	Олимпийское движение и социальные процессы	8	4	4
5	Проблемы борьбы с применением допинга в спорте: правовые, политические, экономические и морально-нравственные аспекты.	14	10	4
	ИТОГО:	34	20	14

Содержание плана

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

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (2 часа)

1. Написание учащимися рефератов 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» 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

1. Углубленные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.
2. Написание учащимися рефератов или подготовка устных сообщений о вредных для человека привычках.
3. Лекции врачей, психологов, работников силовых структур.

Практические занятия (4 часа)

Проведение учащимися занятий по профилактике наркомании в тренировочных группах.

Тема 3: «Физическая активность, физические упражнения и спорт» 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

1. Понятие личности и проблемы ее формирования в детском и подростковом возрасте. Социальная значимость физической культуры и спорта в становлении личности. Понятие о физическом развитии и уровне физической подготовленности.
2. Формы и средства укрепления и сохранения здоровья. Средства закаливания организма и их индивидуальный подбор для человека.
3. Сбалансированное питание человека, составление суточного рациона питания с учетом возраста и энергозатрат.

Практические занятия (2 часа)

1. Физические упражнения, способствующие формированию двигательных навыков.
2. Изучение инновационных технологий, применяемых в избранном виде спорта.

Тема 4: «Олимпийское движение и социальные процессы» 8 часов.

Теоретические занятия (4 часа)

1. Актуальные проблемы олимпийского спорта и спорта для всех.
2. Идеалы и ценности олимпизма в пирамиде ценностей человека и общества.
3. «Фэйр Плэй» - основа морально-этических норм в современном олимпийском спорте.

Практические занятия (4 часа)

1. Научные доклады учащихся по проблемам современного олимпийского спорта.
2. Деловая игра «Фэйр Плэй».

Тема 5: Проблемы борьбы с применением допинга в спорте. 14 часов

Теоретические занятия (10 часов)

1. Классификация допинговых средств и методов.
2. Допинг - контроль.
3. Отношение спортсменов и тренеров к применению допинга в спорте.

Практические занятия (4 часа)

1. Дискуссия по проблеме применения допинга в спорте.
2. Социальный опрос учащихся (анкетирование) с целью выявления их отношения к проблеме допинга в спорте.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

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

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

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

В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

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

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 спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится с учетом стажа занятий и выполнения контрольно- переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке

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

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 (Приложение №4 к настоящему ФССП)

Таблица 11

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 тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

4.2.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

4.2.3. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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.¹⁶
- Контроль уровня общей и специальной физической подготовленности. Нормативы общей и специальной физической подготовки по этапам подготовки представлены в таблицах № 12, 13, 14.¹⁷
- Контрольные испытания по уровню спортивных результатов.

¹⁶ Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Письмо Минспорта РФ от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554

¹⁷ 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.

Комплексы контрольных испытаний по этапам спортивной подготовки для зачисления и перевода на следующий этап спортивной 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 ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
(Приложение №6 к настоящему ФССП)**

Таблица 12

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (не менее 4 м)	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (не менее 3 м 50 см)
	Метание теннисного мяча (не менее 30 м)	Метание теннисного мяча (не менее 21 м)
Выносливость	Плавание 300 м (не более 4 мин. 30 с)	Плавание 300 м (не более 5 мин.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(Приложение №7 к настоящему ФССП)**

Таблица 13

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координационные способности	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,0 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

		(не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 4,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 3 м)
Выносливость	Плавание 100 м (не более 59,5 с)	Плавание 100 м (не более 1 мин. 2,9 с)
	Плавание 400 м (не более 4 мин. 55 с)	Плавание 400 м (не более 5 мин. 20 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(Приложение №8 к настоящему ФССП)**

Таблица 14

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координационные способности	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,0 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 4,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 3 м)
Выносливость	Плавание 100 м (не более 59,5 с)	Плавание 100 м (не более 1 мин. 2,9 с)
	Плавание 400 м (не более 4 мин. 55 с)	Плавание 400 м (не более 5 мин. 20 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

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 спортивной подготовки, перевода на следующий этап спортивной подготовки допускаются лица выполнившие требования по контролю состояния здоровья, контролю уровня общей и специальной физической подготовленности.

Тесты по обязательной технической программе для зачисления в тренировочные группы 1 года обучения

	Упражнение	Результата
Общая физическая подготовка		
	Наклон-разгибание сидя на гимнастической скамейке (пресс), кол-во раз за 30 сек, раз	15(1 балл)
	Наклон вперед, стоя на возвышении, см	+5(1 балл)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, 30 сек	15(1 балл)
Техническая и плавательная подготовка		
	Плавание всеми стилями (200м комплексное плавание)	Оценка техники(5 баллов)
	Плавание 50 м в/с,сек	44(1 балл)
	Ведение мяча 25 м, ватерпольным кролем, старт с воды, сек	23(1 балл)
	Плавание 100 м в/с,сек	1.36,0(1 балл)
	Плавание на 2X25 м треджен на груди и спине	Оценка техники(5 баллов)
	Выполнение бросков в створ ворот с расстояния 6м, кол-во попаданий из 10 бросков	5 (1 балл)
	Бросок мяча в стену и прием с расстояния 2 м, кол-во раз за 30 сек	15(1 балл)
	Основной бросок мяча с места на дальность в «коридоре» 2,5 м	9(1 балл)
	Плавание в створе ворот 5X3 метра, сек	25(1 балл)
	Экспертная оценка тренером и старшим тренером игровых качеств спортсмена и теоретических знаний	Оценка(5 баллов)

Проходной балл - 20

Тесты по обязательной технической программе для зачисления спортсмена на следующий тренировочный этап подготовки

	Упражнения	Год			
		2	3	4	5
Общая физическая подготовка					
	Стоя на возвышении, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклониться вперед, не сгибая ног в коленях (фиксация рук ниже возвышения), см.	6	7	8	9
	Сидя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, стопы зафиксированы на полу, руки за головой: наклониться вперед до касания лбом коленей- прогнуться назад до уровня высоты скамейки, кол-во раз за 30 с	22	26	30	34
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, 30 сек	24	28	30	32
Техническая и плавательная подготовка					
	200 м комплексное плавание	3,25	3,08	3,00	2,44
	Плавание 50 м в/с/брасс, сек	36/46	34/ 43	32/40	30/37
	Плавание 100 м в/с, мин	1,18	1,12	1,09	1,07
	Плавание 400 м в/с, мин	6,30	6,00	5,30	5,10
	5 X 3 м в створе ворот, сек	11,7	10,7	8,5	7,8
	10 выпрыгиваний, сек	15	13,8	13,3	12,2
	Экспертная оценка тренером и старшим тренером игровых качеств спортсмена и теоретических знаний	Оценка(5 баллов)			
	Основной бросок мяча на дальность с места в «коридоре» 2,5 м	12	15	20	25
	Ведение мяча 25 м ватерпольным кролем, сек	18	17	15	14
	Выполнение броска в заданный сектор	5	6	6	6

	ворот с расстояния 7м, кол-во попаданий из 6 бросков				
	Стоя на расстоянии 2 м, лицом к щиту (стене) : броски мяча в щит и прием одной рукой, кол-во раз за 30 сек	30	32	35	40
	Обязательное выполнение (подтверждение) разряда по водному поло на основании ЕВСК	1 юн.	3	3	2

Примечание: за выполнение норматива присуждается 1 балл, за не выполнение 0 баллов.

Проходной балл – 15

Тесты по обязательной технической программе для зачисления на этап спортивного совершенствования

	Упражнение	Результат
Общая физическая подготовка		
	Стоя на возвышении, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклониться вперед, не сгибая ног в коленях (фиксация рук ниже возвышения)	10
	Сидя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, стопы зафиксированы на полу, руки за головой: наклониться вперед до касания лбом коленей- прогнуться назад до уровня высоты скамейки, кол-во раз за 30 с	35
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, 30 сек	35
Техническая и плавательная подготовка		
	Плавание 50 м в/с/брасс, сек	28,5/33
	5 X 3 м в створе ворот, сек	7,8
	10 выпрыгиваний, сек	12,0
	Основной бросок мяча на дальность с места в «коридоре» 2,5 м	26
	Ведение мяча 25 м ватерпольным кролем, сек	13
	Выполнение броска в заданный сектор ворот с расстояния 7м, кол-во попаданий из 6 бросков	6
	Стоя на расстоянии 2 м, лицом к щиту (стене): броски мяча в щит и прием одной рукой, кол-во раз за 60 с	80
	Экспертная оценка тренером и старшим тренером игровых качеств спортсмена и теоретических знаний, технико-тактических действий игрока	Оценка(5 баллов)
	Обязательное выполнение (подтверждение) разряда по водному поло на основании ЕВСК	1

Проходной балл – 12

Тесты по обязательной технической программе для зачисления на этап высшего
спортивного мастерства

	Упражнение	Результат
Общая физическая подготовка		
	Стоя на возвышении, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклониться вперед, не сгибая ног в коленях (фиксация рук ниже возвышения)	10
	Сидя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, стопы зафиксированы на полу, руки за головой: наклониться вперед до касания лбом коленей- прогнуться назад до уровня высоты скамейки, кол-во раз за 30 с	35
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, 30 сек	35
Техническая и плавательная подготовка		
	Плавание 50 м в/с (или брасс(вратарь), с	27,0 (31)
	5 X 3 м в створе ворот	7,0
	10 выпрыгиваний,с	9,8
	Основной бросок мяча на дальность с места в «коридоре» 2,5 м	32
	Ведение мяча 25 м ватерпольным кролем	13
	Выполнение броска в заданный сектор ворот с расстояния 7м,кол-во попаданий из 6 бросков	6
	Стоя на расстоянии 2 м, лицом к щиту (стене): броски мяча в щит и прием одной рукой, кол-во раз за 60 с	85
	Экспертная оценка тренером и старшим тренером игровых качеств спортсмена и теоретических знаний, технико-тактических действий игрока	Оценка(5 баллов)

Проходной балл – 14

Методические указания по оценке уровня спортивных результатов:

- Зачисление спортсменов на очередной год и этап подготовки совершенствования спортивного мастерства производится при условии улучшения ими результатов выступления в соревнованиях, выполнения в полном объеме запланированных спортивных результатов.

- На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие или подтвердившие¹ спортивный разряд.

- Зачисление спортсменов на очередной год и этап подготовки совершенствования спортивного мастерства осуществляется в порядке, установленном Комитетом по физической культуре и спорту на основании решения комиссии по обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга и распоряжения Комитета по физической культуре и спорту.

- На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены выполнившие норматив спортивного звания кандидат в мастера спорта РФ.

- Период прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства не ограничен. Зачисление спортсменов в тренировочные группы очередного спортивного сезона производится при условии выполнения в полном объеме запланированных спортивных результатов и положительной динамики их роста.

- Зачисление спортсменов на этап высшего спортивного мастерства осуществляется в порядке, установленном Комитетом по физической культуре и спорту на основании решения комиссии по обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга и распоряжения Комитета по физической культуре и спорту.

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, включает¹⁸:

- 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

¹⁸ Письмо Комитета по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга от 08.09.2011 № 01/19-4770/11-0-1

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 числе за выполнением требований к освещению, вентиляции, тепловому режиму, водоснабжению.¹⁹

¹⁹ Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

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

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорту в РФ (ред. от 23.07.2013)
2. Приказ Минздравсоцразвития от 09.08.2010 № 613н
3. Письмо Комитета по физической культуре и спорту от 17.08.11 № 01-24-1920/11-исх
4. 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)
5. Постановление Правительства РФ от 16.04.2012 №291 (ред. от 17.01.2013) «О лицензировании медицинской деятельности»
6. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденный Приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 №613н, зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010 №18428
7. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»
8. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
9. Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» автор В.А. Антипов под общ.ред. докт.пед.наук, проф. С.П. Евсеева и докт.мед.наук Д.В. Черкашина, 2012г.
10. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Письмо Минспорта РФ от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554
11. Положение о Единой всероссийской классификации, утверждено приказом Минспорта России от 17.03.2015 № 277
12. Письмо Комитета по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга от 08.09.2011 № 01/19-4770/11-0-1
13. Практическое руководство для спортивных врачей. Г.А. Макарова, Ростов на Дону, Баропресс, 2002г.
14. Спортивная медицина. Национальное руководство, ред. акад.РАН, РАМН С.П. Миронов, проф. Б.А. Поляев, проф. Г.А. Макарова.
15. Ананьев В.А., Давиденко Д.Н., Карпов В.Ю., Нестеров А.А., Щеголев В.А. Биосоциальные основы физической культуры: Учебно-методическое пособие / Под общ. ред. Д.Н.Давиденко. – Самара: Изд-во СГПУ, 2004. – 400 с.
16. Абдукадырова Ж.Р. Модельные характеристики общей и специальной работоспособности ватерполистов высокого класса / Ж.Р. Абдукадырова. – Алма-Ата.: Сб. науч. Ст, 1988. – с. 20-25.
17. Амалин М.В. Методика оценки соревновательной деятельности в спортивных играх / М.В. Амалин, О.С. Шилов. – М.: Теория и практика физической культуры №9, 1980. – с. 19-20.
18. Асович И.М. Исследование скоростно-силовых качеств у подростков и юношей в связи с особенностями их игровой деятельности / И.М. Асович. - М.: Автореф. дис. канд. пед. наук, 1968. – 23 с.
19. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена / И.В. Аулик. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 102 с.
20. Богданов Б.И. Водное поло / Б.И. Богданов. – Севастополь.: Черноморский флот, 1961. – 213 с.
21. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др. – М.: Академия, 2003. – 320 с.
22. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов /

- Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – с.54
23. Володин М.Е. Играю в водное поло / М.Е. Володин. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 13 с.
 24. Вржесневский И.В. Водное поло / И.В. Вржесневский, П.В. Сахновский. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 168 с.
 25. Гильд А.П. Тренировка ватерполиста / А.П. Гильд, Б.А. Гойхман, Ф.М. Талышев. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 168 с.
 26. Гришин Б.А. Ватерполист над водой: тренировка высокого выпрыгивания из воды / Б.А. Гришин. – М.: Спорт. игры, 1980. – с. 11.
 27. Гордон С.М. Основы управления тренировкой спортсмена: Метод. разработка для слушателей высш. школы тренеров и фак. Усовершенствования / С.М. Гордон. – М.: ГЦОЛИФК, 1981. – 30 с.
 28. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС. 1981. – 375 с.
 29. Дзюба О.Г. Регистрация и оценка эффективности технико-тактических действий в соревнованиях по водному поло. Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: Материалы 3 научной сессии АФВиС Республики Беларусь / О.Г. Дзюба, В.И. Зернов. – Минск.: 1998. – с. 35-36.
 30. Домпель Р.К. Техническое оснащение соревнований по водному поло / Р.К. Домпель. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 48 с.
 31. Дулинц В.В. Водное поло: пособие для инструкторов, команд и игроков II-III разрядов / В.В. Дулинц. – М.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1961. – 37 с.
 32. Зверев А.С. Водное поло (наглядное пособие) / А.С. Зверев. – Киев.: Высшая школа, 1994. – с. 17-32.
 33. Земцов И.Ф. Комплексная оценка специальной подготовленности ватерполистов высокой квалификации в процессе поэтапного педагогического контроля: автореф. дис.... канд. пед. наук. / И.Ф. Земцов. – Киев.: 1988. – с. 25.
 34. Земцов И.Ф. Индивидуальная ориентация в системе многолетней подготовки ватерполистов. Отбор и многолетнее планирование в спорте: Тез. докл. респ. науч.-практ. конф. / И.Ф. Земцов, П.В. Сахновский, А.А. Кубилюс. – Ивано-Франковск, 1986. – с. 100-102.
 35. Кабанов А.С. Мяч на воде / А.С. Кабанов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.: ил.
 36. Капотов П.П. Техника и тактика водного поло / П.П. Капотов ; Военное издательство министерства обороны СССР. – М.: 1963. – 79 с.
 37. Карангозашвили Д.Ц. Контроль и совершенствование тактической подготовки высококвалифицированных ватерполистов: автореф. дис...канд. пед. наук / Д.Ц. Карангозашвили. – Тбилиси.: 1990. – с. 28.
 38. Караханян Г.В. Распределение тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки высококвалифицированных ватерполистов. Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов: Тез. XV111 респ. науч.- метод. конф. Армянский гос. ин-тут. физ. Культ / Г.В. Караханян. – Ереван, 1989. – с. 75-76.
 39. Кистяковский А.Ю. Водное поло / А.Ю. Кистяковский. – М.: Советская Россия, 1957. – 30 с.
 40. Кольман В.Г. Водное поло: программа для спортивных факультетов институтов физической культуры (курс специализации) / В.Г. Кольман. – М.: ГЦОЛИФК, 1969. – 52 с.
 41. Костанян А.О. О значении скорости в технико-тактических действиях ватерполистов: совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов: Тез XII респ. научно-методич. конф. / А.О. Костанян, Э.М. Шагаев. – Ереван.: 1983. – с. 106-108.

42. Кочубей М.И. Многолетнее планирование специальной плавательной и технической подготовленности юных ватерполистов 12-16 лет: автореф. дис... канд. пед. наук / М.И. Кочубей. – М.: 1989. – с. 23.
43. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
44. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск: Полымя, 1989. – 159 с.
45. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ / Составители: В.Г.Бауэр, Е.П.Гончарова, В.Н.Панкратова. – М.: 1995.
46. Осипов Г. В. Основы организации учебного процесса в спортивном отделении по водному поло в вузе / Г.В. Осипов, Л.М. Леонтьев, В.И. Храпов. – СПб.: СПГУТД, 1997. – 60 с.
47. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва, «Водное поло – Программа». – М.: 2005.
48. Платонов В.Н. Теория спорта / В.Н. Платонов. – Киев, 1987. – 422 с.
49. Платонов В.Н. Подготовка юного спортсмена / В.Н. Платонов. – Киев, 1988. – 287 с.
50. Пушкарев В.В. Объективизация системы управления процессом подготовки ватерполистов высокого класса. Физ. культура личности студента: Тез. межвуз. науч. конф. / В.В. Пушкарев, Н.А. Левенко. – М., - 1989. – с. 210-211.
51. Попов Б.Н. Техника выполнения бросковых движений / Б.Н. Попов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – с. 35-40.
52. Райки Б. Водное поло / Б. Райки. – Будапешт.: Корвина, 1960. – 124 с.: ил.
53. Рыжак М.М. Водное поло / М.М. Рыжак, В.В. Михайлов. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 95 с.: ил.
54. Сахновский П.В. Водное поло: программа для детско-юношеских спортивных школ / П.В. Сахновский. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 69 с.
55. Столбов Н.Ф. Водное поло / Н.Ф. Столбов. – М.: Физкультура и спорт, 1956. – 144 с.
56. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987.
57. Храпов В.И. Водное поло / В.И. Храпов, Г.В. Осипов, Т.В. Ковалева. – СПб.: 1999. – с. 15-20.
58. 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.
59. 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.
60. Штеллер И.П. Водное поло / И.П. Штеллер. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – с. 20-32.
61. 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.fina.org/> - Международная федерация плавания

<http://www.len.eu/> - Европейская лига водных видов спорта

[http://www.waterpolo.ru./](http://www.waterpolo.ru/) - Всероссийская федерация водного поло

VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

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

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

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран»

№ п/п	Наименование мероприятия	Кол-во участников		Кол-во дней	Сроки проведения	Место проведения	Кол-во чел. дней (дней)
		спортсмены	тренеры				
1. Обеспечение участия занимающихся государственных бюджетных учреждений в тренировочных сборах (тренировочных мероприятиях) в Санкт-Петербурге с учётом затрат на организацию питания: обед-полдник							
1	ТМ по подготовке к Всероссийской летней Спартакиаде молодежи	15	2	14	июнь	СК "Центр плавания"	238
ИТОГО:							238
2. Организация и проведение государственным бюджетным учреждением спортивных соревнований							
ВОДНОЕ ПОЛО							
1	Контрольные соревнования групп ССМ и ВСМ	35	4	1	январь	бассейн СК "Центр плавания" (50м)	39
2	Контрольные соревнования тренировочных групп	75	4	1	январь	бассейн СК "Центр плавания" (50м)	79
3	Отборочные соревнования групп ССМ и ВСМ	35	4	1	февраль	бассейн СК "Центр плавания" (50м)	39
4	Отборочные соревнования тренировочных групп	75	4	1	февраль	бассейн СК "Центр плавания" (50м)	79
5	Контрольные соревнования групп ССМ и ВСМ	35	4	1	март	бассейн СК "Центр плавания" (50м)	39
6	Контрольные соревнования тренировочных групп	75	4	1	март	бассейн СК "Центр плавания" (50м)	79
7	Контрольные соревнования групп ССМ и ВСМ	35	4	1	апрель	бассейн СК "Центр плавания" (50м)	39
8	Контрольные соревнования тренировочных групп	75	4	1	апрель	бассейн СК "Центр плавания" (50м)	79

9	Квалификационные соревнования по ОФП и СФП	110	6	7	май	СК "Центр плавания" (50м)	812
10	Отборочные соревнования групп ССМ и ВСМ	35	4	1	октябрь	бассейн СК "Центр плавания" (50м)	39
11	Отборочные соревнования тренировочных групп	75	4	1	октябрь	бассейн СК "Центр плавания" (50м)	79
12	Контрольные соревнования групп ССМ и ВСМ	35	4	1	ноябрь	бассейн СК "Центр плавания" (50м)	39
13	Контрольные соревнования тренировочных групп	75	4	1	ноябрь	бассейн СК "Центр плавания" (50м)	79
14	Контрольные соревнования групп ССМ и ВСМ	35	4	1	декабрь	бассейн СК "Центр плавания" (50м)	39
15	Контрольные соревнования тренировочных групп	75	4	1	декабрь	бассейн СК "Центр плавания" (50м)	79
ИТОГО:							1638
3. Участие обучающихся в спортивных соревнованиях в Санкт-Петербурге							
1	Первенство Санкт-Петербурга по водному поло юноши до 19 лет	15	2	4	февраль	Невская Волна	68
2	Первенство Санкт-Петербурга по водному поло юноши до 15 лет	45	3	4	февраль	Невская Волна	192
3	Первенство Санкт-Петербурга по водному поло юноши до 17 лет	30	2	4	март	Невская Волна	128
4	Первенство Санкт-Петербурга по водному поло юноши до 13 лет	45	3	4	апрель	Невская Волна	192
5	Первенство России по водному поло 1 тур 17 лет и моложе	15	2	6	октябрь	Невская Волна	102
6	Первенство России по водному поло 1 тур 15 лет и моложе	15	2	6	ноябрь	Невская Волна	102
7	Первенство России по водному поло 1 тур 19 лет и моложе	15	2	6	декабрь	Невская Волна	102
ИТОГО:							886
4. УТС за границей с затратами на питание, проживание (без затрат на аренду)							
1	ТМ по ОФП и СФП групп УТ5	15	2	14	Июль-август	По назначению	238
2	ТМ по ОФП и СФП групп УТ4	15	2	14	Июль-август	По назначению	238
3	ТМ по ОФП и СФП групп УТ3	15	2	14	Июль-август	По назначению	238
4	ТМ по ОФП и СФП групп УТ2	20	2	14	Июль-август	По назначению	238

5	ТМ по ОФП и СФП групп УТ1	20	2	14	Июль-август	По назначению	238
ИТОГО:							1190
5. УТС за границей с затратами на питание, проживание и аренду							
1	ТМ групп СС по подготовке к Чемпионату и Первенству России	20	2	21	Июль-август	По назначению	462
ИТОГО:							462
6. Участие обучающихся в спортивных соревнованиях за пределами Санкт-Петербурга Ленинградской области с затратами на организацию питания и проживания							
1	Первенство России 3-й тур юноши 15 лет и моложе	13	2	5	январь	по назначению	85
2	Первенство России 3-й тур юноши 17 лет и моложе	13	2	5	январь	по назначению	85
3	Первенство России 1/2 финала юноши 15 лет и моложе	13	2	7	февраль	по назначению	105
4	Первенство России 1/2 финала юноши 17 лет и моложе	13	2	7	февраль	по назначению	105
5	Всероссийский турнир «Золотой мяч» 1-й тур	13	2	8	март	по назначению	120
6	Первенство России Финал юноши 15 лет и моложе	13	2	8	апрель	по назначению	120
7	Первенство России Финал юноши 17 лет и моложе	13	2	8	апрель	по назначению	120
8	Финал. Всероссийский турнир «Золотой мяч»	13	2	8	май	по назначению	120
9	Первенство России переходный тур 15 лет и моложе	13	2	7	Сентябрь	по назначению	105
10	Первенство России переходный тур 17 лет и моложе	13	2	7	Сентябрь	по назначению	105
11	Первенство России 1-й тур юноши 15 лет и моложе	13	2	8	Октябрь	по назначению	120
12	Первенство России 1-й тур юноши 17 лет и моложе	13	2	8	Ноябрь	по назначению	120
13	Первенство России 2-й тур юноши 15 лет и моложе	13	2	5	Декабрь	по назначению	85
14	Первенство России 2-й тур юноши 17 лет и моложе	13	2	5	Декабрь	по назначению	85
ИТОГО:							1480