Управление по физической культуре и спорту
администрации г. Хабаровска

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДЕЛЬФИН» (МАОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»)

УТВЕРЖДЕНО
Педагогическим советом
МАОУ ДО ДЮСШ«Дельфин»
Протокол №07 от 01.03.2016г.
Председатель педагогического совета
_____ С.В. Остроушко
«01» 03 2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ВОДНОЕ ПОЛО»

г. Хабаровск, 2016

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) по водному поло разработана в соответствии с концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года, нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ[1], и Типовым планом-проспектом учебной программы для спортивных школ[2].

Программа предназначена для подготовки ватерполистов в группах спортивно-оздоровительных (СО), начальной подготовки (НП); учебно-тренировочных (УТ), спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ), которые организуются в ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Кроме того, программа может быть использована для работы с ватерполистами в спортивных клубах, училищах олимпийского резерва (УОР) и коллективах физической культуры.

Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные положения Гражданского кодекса РФ (ГК), Законы Российской Федерации: «О физической культуре и спорте в РФ» № 80-ФЗ, «Об образовании», «Об общественных организациях».

Программа по водному поло реализует принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в ст. 2 Закона № 80-ФЗ:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
- признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
- создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой квалификации, осуществляемой в соответствии с уставами физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций, спортивных клубов и коллективов физической культуры (п. 5 ст. 8 № 80-ФЗ).

Создание и функционирование спортивных школ в виде учреждений дополнительного образования регламентируется в соответствии с ФЗ № 3266-1 от 17.07.92 г. «Об образовании».

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивных школ, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ

Спортивная школа создается учредителем по собственной инициативе и регистрируется органом местного самоуправления в заявительном порядке. Права на образовательную деятельность и льготы, предоставляемые законодательством Российской Федерации, возникают у спортивной школы с момента выдачи ей в установленном порядке лицензии (разрешения).

Спортивная школа может быть реорганизована в СДЮШОР по решению учредителя и по согласованию с органами государственного управления физической культурой. Статус СДЮШОР присваивается при условии непосредственной подготовки в спортивной школе учащихся-спортсменов, имеющих звание «Мастер спорта» или занявших 1-6 места на первенствах, чемпионатах России, Европы, мира, Олимпийских играх.

Основные цели спортивной школы:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи деятельности спортивных школ различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

Спортивно-оздоровительная подготовка (СОП). К этапу СОП допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе. В группах СОП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники водного поло и плавания.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- обучение основам техники плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- изучение и совершенствование техники способов передвижения ватерполистов;
- изучение техники приемов владения мячом, техники выполнения основного броска и ее совершенствование;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации кзанятием водным поло и здоровому образу жизни;
- овладение минимумом теоретических знаний по водному поло и спортивному плаванию.
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Этап начальной подготовки (НП). На этап НП зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься в спортивной школе превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия водным поло в группах НП либо СОП на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям водного поло. Продолжительность этапа - 2-3 года. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники водного поло и плавания; выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основными задачами подготовки на этапе НП являются:

• улучшение состояния здоровья и закаливание;

• устранение недостатков физического развития;

• привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям водным поло, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;

• обучение основам техники всех спортивных способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;

• изучение техники способов передвижения ватерполистов и совершенствование в ней;

• изучение техники начальных приемов владения мячом, техники выполнения основного броска и ее совершенствование;

• развитие у детей аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

• овладение минимум теоретических знаний по водному поло

и спортивному плаванию;

• воспитание морально-этических и волевых качеств, становление СПОРТИВНОГО характера.

Важна так же задача поиска талантливых в спортивном отношении имей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Рекомендуется комплектовать группы НП детьми примерно равного уровня подготовленности, создавая отдельные группы для не умеющих плавать (при наличии условий для начального обучения плаванию), умеющих держаться на воде, знакомых с азами спортивного плавания. Следует учитывать, что период обучения в группах НП является важным этапом отбора спортивно одаренных детей для их последующей многолетней подготовки в ДЮСШ.

Спортивный отбор должен предусматривать проверку состояния здоровья, уровня физического развития и биологического возраста школьника. При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей (за исключением состояния здоровья, личностных качеств и двигательной одаренности) не является противопоказанием к отбору, если эти не совсем благоприятные признаки могут бы | Ь компенсированы высоким уровнем развития других определяющих качеств. Например, средний рост или низкие показатели динамометрии могут быть компенсированы высокой двигательной одаренностью. «моторностью», экономичностью движений, выносливостью, ориентировкой и т.д.

Применение контрольных упражнений на первых трех годах обучения в группах НП преследует цель проверки усвоения занимающимися учебного материала.

Для оценки техники выполнения учащимися контрольных упражнений (по 5-балльной системе) рекомендуется создавать специальные просмотровые комиссии, утвержденные на тренерском совете.

Учебно-тренировочные (УТ) группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших СПОсобности к водному поло, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовкам. Продолжительность этапа - 5 лет. 11еревод на следующий год обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей фи-и 1ческой и специальной подготовкам.

Основными задачами подготовки являются:

• укрепление здоровья, закаливание;

• устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

• изучение и совершенствование техники спортивных способов плана пия, способов передвижения ватерполистов и техники специальных приемов игрового плавания;

• изучение и совершенствование всего арсенала ватерпольной техники владения мячом, техники наступления и обороны;

•планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств;
•изучение и совершенствование индивидуальных тактических действий наступления и обороны, групповых и командных тактических взаимодействий в наступлении и обороне;
•формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

•воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений;
•овладение теоретическими знаниями, навыками и умениями судейства соревнований по водному поло.

Этап спортивного совершенствования (СС). Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших норматив кандидата в мастера спорта, спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа - 3 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапах подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основными задачами подготовки являются:

- повышение общего функционального уровня (к концу этапа - максимальное развитие аэробных способностей);
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.
- воспитание высокой нравственности и патриотизма.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа примерно 3-5 лет, однако возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основные задачи подготовки:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;
- сохранение здоровья.

Учащиеся, не прошедшие конкурсный отбор на этапах многолетней подготовки, могут продолжать занятия в спортивно-оздоровительных группах.

Выпускниками спортивных школ являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам ДЮСШ выдается карта и зачетная книжка спортсмена с указанием уровня развития физических качеств, спортивных результатов и рекомендаций по дальнейшему физическому совершенствованию. Выпускникам СДЮШОР выдается, кроме того, свидетельство об окончании с указанием уровня спортивной подготовленности.

1.2. РЕЖИМ РАБОТЫ

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В *табл. 1* приводятся рекомендованные режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. Минимальный возраст указан только для зачисления в спортивную школу и на учебно-тренировочный этап (в соответствии с разделом VII «Нормативно-правовых основ»[1] на учебно-тренировочный этап зачисляются спортсмены, прошедшие подготовку не менее года). Рекомендуемый возраст для этапов многолетней подготовки в соответствии с прохождением программного материала указан в *табл. 11-12.*

Таблица 1

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовкам

Наименование папа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования но физической, технической и спортивной подготовкам НА КОНЕЦ спортивного года
соп	Все	6	15	6	Выполнение контрольно-переводных нормативов
НП	До 1 года	9	15	6	Выполнение контрольно-переводных нормативов

	Свыше 1 года	-	14	9	
УТ	До 2-х лет	10	12	12	Уровень спортивных результатов, выполнение контрольно-переводных нормативов
	Свыше 2-х лет	-	10	18	
СС	До 1 года	-	7	24	Уровень спортивных результатов, выполнение приемных нормативов
	Свыше 1 года	-	6	28	
ВСМ	Весь период	-	4	32	Уровень спортивных результатов

Возраст занимающихся в группах СОП составляет от 6 до 17 лет, решение о проведении занятий с детьми дошкольного возраста принимает учредитель при наличии разрешения органов здравоохранения.

Минимальное количество учащихся в группе определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

•2ч-в группах СО и Н П первого года обучения;

•3 ч-в группах Н П свыше года и в учебно-тренировочных группах;

•4ч - в группах, где нагрузка составляет 20 ч и более в неделю, 3 ч - при двухразовых тренировках в день.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия н качестве помощника тренера.

13. КОНТРОЛЬНО ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ

НОРМАТИВЫ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП ВОДНОЕ ПОЛО

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
Челночный бег 3 х 10 м./сек/	10	9,5
Наклон вперед с возвышения	+	+
Метание теннисного мяча с места	15	20
Кистевая динамометрия	+	+
Прыжок в длину с места	140	150

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
Длина скольжения	6 м	6 м
Техника плавания спортивными способами	+	+
Ловля мяча одной рукой и его последующая передачаосновным броском	+	+
Проплывание дистанции 100 м избранным способом	+	+

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ВОДНОЕ ПОЛО

1-ГО ГОДА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
Бег 30 м./сек/	5,8	5,7
Метание теннисного мяча с места	15	20
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Прыжок в длину с места	150	160

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
Оценка техники плавания всеми способами баллы 25м, в полной координации	+	+
Проплывание дистанции способом по выбору	+	+
Ловля мяча одной рукой и его последующая передача основным броском (на суше)	+	+

Броски игрового мяча на точность (на суше)	+	+

2-ГО ГОДА
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В УЧЕБНО-ТРЕНЕРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ
ВОДНОЕ ПОЛО

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
Бег 30 м./сек/	5,6	5,3
Метание теннисного мяча с места	21	30
Наклон вперед стоя на возвышении	Выполнение упражнения технически правильно	
Прыжок в длину с места	160	170
Выполнение специальных приемов игрового плавания и приемов техники владения мячом по заданию комиссии	Экспертная оценка техники	

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
Основной бросок мяча с места на дальность в «коридоре» шириной 2,5 м,м	10	12
Проплывание дистанции 400м, способом по выбору	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Ведение мяча 15 м ватерпольным кролем, с	14,0	12,6
Выполнение броска в заданный сектор ворот с расстояния 7 м, кол-во попаданий из 6 бросков	4	4

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
ВОДНОЕ ПОЛО

девочки

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Челночный бег 3 х 10 м, сек	9,4	9,2	8,9	8,7	8,5
Прыжок в длину с места , см	160	170	185	195	200
Сид на полу ноги врозь, бросок мяча с места массой 800г.,двумя руками из-за головы, м	+	+	+	+	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	6	10	12	15	20
Стоя на возвышении ноги вместе , руки вверх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклонится вперед, сгибая ног в коленях (фиксация рук ниже возвышения)	+	+	+	+	+
Сидя на гимнастической скамейке , ноги выпрямлены в коленях стопы зафиксированы на	+	+	+	+	+

полу, руки за головой: наклон вперед коснутся лбом коленей – прогнутся назаддо уровня высоты скамейки, кол-во раз за 30 с.					

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Плавание на 50 м в/с. с	40,0	35.5	33.0	30.5	29.8
Плавание на 100 м в/с.мин.,с	1.25.0	1.15.0	1.09.0	1.06.0	1.03.0
Плавание на 400 м в/с.мин.,с	+	+	+	+	+
5х3 м в створе ворот,с	13.5	11.0	10.0	9.5	8.6
10 выпрыгивания из воды,с	17.5	16.0	15.0	14.5	13.5
Выполнение специальных приемов игрового плавания и приемов техники владения мячом по заданию комиссии	+	+	+	+	+
Основной бросок мяча с места на дальность в «коридоре» шириной 2,5 м, м	12	15	18	20	23
Ведение мяча 15 м, ватерпольным кролем,с	13.0	12.0	11.5	10.7	9.6
Выполнение броска в заданный сектор ворот с расстояния 7 м, кол-во попаданий из 6 бросков	4	5	6	6	6
Стоя на ростаянии 2 м, лицом к шииту (стене): броски мяча в щит и прием одной рукой,кол-во за 60 с.	+	+	+	+	+

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ХТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
ВОДНОЕ ПОЛО
мальчики

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Челночный бег 3 х 10 м, сек	8,9	8,7	8,3	8,1	7,9
Прыжок в длину с места , см	170	185	195	205	210
Сид на полу ноги врозь, бросок мяча с места массой 800г.,двумя руками из-за головы, м	+	+	+	+	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	4	6	8	9	11
Стоя на возвышении ноги вместе , руки вверх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклонится вперед, сгибая ног в коленях (фиксация рук ниже возвышения)	+	+	+	+	+
Сидя на гимнастической скамейке , ноги выпрямлены в коленях стопы зафиксированы на	+	+	+	+	+

полу, руки за головой: наклон вперед коснутся лбом коленей – прогнутся назаддо уровня высоты скамейки, кол-во раз за 30 с.					

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Плавание на 50 м в/с. с	36,0	33.5	30.0	29.5	28.9
Плавание на 100 м в/с.мин.,с	1.15.0	1.09.0	1.05.0	1.02.0	1.00.0
Плавание на 400 м в/с.мин.,с	+	+	+	+	+
5х3 м в створе ворот,с	13.2	11.7	10.7	8.5	7.8
10 выпрыгивания из воды,с	17.0	15.5	14.5	14.0	13.0
Выполнение специальных приемов игрового плавания и приемов техники владения мячом по заданию комиссии	+	+	+	+	+
Основной бросок мяча с места на дальность в «коридоре» шириной 2,5 м, м	14	16	20	22	25
Ведение мяча 15 м, ватерпольным кролем,с	12.6	11.6	11.1	10.3	9.2
Выполнение броска в заданный сектор ворот с расстояния 7 м, кол-во попаданий из 6 бросков	4	5	6	6	6
Стоя на ростаянии 2 м, лицом к шииту (стене): броски мяча в щит и прием одной рукой,кол-во за 60 с.	+	+	+	+	+

ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВОДНОЕ ПОЛО

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Челночный бег 3 х 10 м, сек	8.0	7.5
Прыжок в длину с места , см	205	220
Сид на полу ноги врозь, бросок мяча с места массой 800г.,двумя руками из-за головы, м	8.0	11.0
Подтягивание на перекладине кол-во раз	-	13
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	25	-
Стоя на возвышении ноги вместе , руки вверх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклонится вперед, сгибая ног в коленях (фиксация рук ниже возвышения)	20	20
Сидя на гимнастической скамейке , ноги выпрямлены в коленях стопы зафиксированы на полу, руки за головой: наклон вперед коснутся лбом коленей – прогнутся назаддо уровня	20	25

высоты скамейки, кол-во раз за 30 с.		

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Плавание на 50 м в/с. с	29,5	28.5
Плавание на 100 м в/с.мин.,с	1.02.9	59.5
Плавание на 400 м в/с.мин.,с	5.20.0	4.55.0
5х3 м в створе ворот,с	8.4	7.0
10 выпрыгивания из воды,с	12.0	9.8
Основной бросок мяча с места на дальность в «коридоре» шириной 2,5 м, м	25	30
Ведение мяча 15 м, ватерпольным кролем,с	9.4	8.7
Выполнение броска в заданный сектор ворот с расстояния 7 м, кол-во попаданий из 6 бросков	6	6
Стоя на ростаянии 2 м, лицом к шииту (стене): броски мяча в щит и прием одной рукой,кол-во за 60 с.	60	70

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1.Организация учебно-тренировочного процесса

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы, продолжительность которых составляет 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера.

Учебный год обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле. Спортсмены проводят 6 недель в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима тренировок для группы в течение 46 недель и 6 недель работы учащихся по индивидуальным; планам в период их активного отдыха. На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительностью сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Штатное расписание спортивной школы определяется в зависимости от целей и задач учебного заведения, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта.

2.2. Основы многолетней тренировки спортсменов

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

2.2.1 *Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств*

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно -они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов, наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные

Тйблица 9

Темпы прироста показателей физического развития сенситивные периоды для совершенствования физических качеств у девушек

Показатели	**Возраст, лет**								
	8-9	**9-10**	**10-11**	**11-12**	**12-13**	**13-14**	**1 4 - 1 5**	**15 -16**	**16-17**
Длина тела		**с**	**в**	**ОВ**	**ОВ**	**и**	**с**		
Масса тела				**с**	**в**	**ОВ**	**в**	**в**	
ЖЕЛ				**с**	**в**	**ОВ**	**в**	**в**	**с:**
Координационн ые способности	**С**	в	в	**в**	**с**				
Подвижность в суставах	в	в	**в**	**в**	**с**				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	**с**	в	в	**в**	**в**	**с**			

Базовая выносливость (на уровне МПК)			**с**	**в**	**ОВ**	**в**	**с**		
Анаэробные возможности				**с**	**в**	**в**	**в**	**с**	
Быстрота	**ОВ**	в	**ОВ**	**в**	**с**				
Максимальная сила				**с**	**в**	**в**	**в**		
Силовая выносливость				**с**	**в**	в	**в**	с:	
Скоростно-силовые способности			**с**	**в**	**(111**	**с**			

Примечание. Условные обозначения и сокращения. Темпы естественного прироста: С - средние, В - высокие, ОВ - очень высокие; ЖЕЛ жизненная емкость легких; ПАНО - порог анаэробного обмена, МПК - максимальное потребление кислорода

Темпы прироста показателей физического развития и сенситивные периоды для совершенствования физических качеств у юношей

Показатели	**Возраст, лет**								
	8-9	**9-10**	**10-11**	**11-12**	**12-13**	**1 3 - 1 4**	**1 4 - 1 5**	**15-16**	**16-17**
Длина тела				**с**	**в**	**ОВ**	**ОВ**	**в**	**с**
Масса тела					**с**	**в**	**ОВ**	**в**	
ЖЕЛ		**С**	**с**	**с**	**в**	**ОВ**	**в**	**в**	**с**
Координационные способности	**С**	в	в	в	**в**	**с**			
Подвижность в суставах	**В**	в	в	в	**в**	**с**			
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	**С**	**С**	**с**	в	**ОВ**	**ов**	**в**	**с**	
Базовая выносливость (на уровне МПК)			**с**		**ОВ**	**ОВ**	**с**		
Анаэробные возможности						**с**	**ОВ**	**в**	**ов**
Быстрота	**В**	**в**	**с**	**с**	**с**				
Максимальная сила						**с**	**в**	**ОВ**	**с**

периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности для девушек и юношей от 8 до 17 лет представлены в табл. 9 и 10.

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания качества, развитие которых в данном возрасте не так выражено.

2.2.2. *Основные закономерности возрастного развития и совершенствования физических качеств на этапах многолетней тренировки*

Этап предварительной спортивной подготовки

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в водном поло составляет для девочек 8-9 лет, а для мальчиков - 9-10. Продолжительность этапа - 2-3 года. Занятия проходят в группах начальной подготовки.

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей **и о**рганов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего **коли**чества новых разнообразных движений является основным требовани**ем** к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем I '< **1ЛЬШе** разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для **ПО I** |ержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях по-**п** мшенный эмоциональный уровень, используя для этого игровые фор-**м i.i** ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мI.пиление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный I ш **1** юнимания образный показ и наглядный метод объяснения.

У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и не сильно развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть **rt i.i** в воде, что облегчает разучивание движений, необходимых для формирования техники спортивного плавания и способов передвижения ватерполистов.

Этап базовой подготовки (начальной спортивной специализации)

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко **увеличивается** скорость обменных процессов, что сопровождается **увеличением** уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с **ростом МАССЫ** миокарда уменьшается относительный объем проводящем"! сис **гвМЫ сердца.** Из-за опережающего увеличения объема внутренних **ПОЛОС i ей** сердца по отношению к внутреннему диаметру магистра**j i** ы **[ЫХ артерий созда**ются условия, затрудняющие эффективность **работа сердца** н **повыша**ющие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе **органон** и **систем** организма подростков, отвечающих за доставку кислорода **в** работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт **его** артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12 15 **лет** ст ано-вится менее выраженной, чем в детском возрасте.

Несмотря на это, в **начале** этапа до 10-11 лету девочек и **в** 10 12лет у мальчиков имеет место наиболее высокий темп увеличения **аэробной** емкости (суммарного потребления кислорода) и роста эффективности (интенсивность упражнений находится на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, сниже**ния** сосудистого сопротивления, координации деятельности **во! етатив**-ных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируе **ГСЯ СОМатот** ровным гормоном).

Наибольший прирост подвижности в суставах имеет мест о у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В конце этапа базовой подготовки у девочек 11-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения **аэробной мощности** за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще **01 раничена** способность к длительной работе на уровне, близком **или равном** максимальному потреблению кислорода (МПК).

Поскольку в 9-10 лет у девочек и 10-12 **лет** у мальчиков содержание гликогена в мышцах невысокое (почти в 2 **раза** ниже, чем в 16 17 лет), гликолитическаяработоспособность почти не возрастает, проявляются низкие адаптационные возможности **к работе анаэробного характера.** С 10-11 лет у девочек и с 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных

запасов гликогена и как следствие - медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внеш-ні к- признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повыша**ется** реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышеч**ной** работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лету де-Ючек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенству-**ются** за счет улучшения регуляции движений, снижения времени про-**і гой** двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста бы-**і** | роты снижаются.

В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нара-**і** і лет масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая 10 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими к мпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у **н** почек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет эконо**ма шции** энерготрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек **10** 12 лет, у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функциональ-**ного** компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек
10 12 лет, у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста
I коростно-силовых способностей.

Этап углубленной специализации

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сер-
11 ы и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела -
12-13 лет. Важным показателем для возрастного развития девушек
Шляется возраст первой менструации (менархе), после которой в тече-
ние года происходит резкое торможение ростового процесса, а приро-
да массы - через 1,5 года. Происходит формирование окончательных
пропорций тела.

J [о менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность (МПК). 11осле менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться **[О** 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает
.....жаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14
| **одам.**

Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает и 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. **і • і.і** і оприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных воз-**Можностей** складываются к 13-14 годам, причем пик прироста прихо-**III** і **ся** на время окончания этапа.

Оптимальный период развития максимальной **сипы** I.' **I I** лет. В течение года после менархе резко снижается **пріірості мах< имя** 1ЬНОЙ **силы** в связи с прекращением прироста мышечной **массы. Темпы приро**ста силовой выносливости замедляются.

На протяжении **всего** этапа специальная силовая ВЫНОСЛИВО) і **ь воз**растает практически равномерно. В **начале**-за **счет увеличения** «запаса силы»,**з** последующем-за **счет** повышения **гликолитической** производительности и локальной работоспособности. Пик **прироста скорост**-но-силовых способностей наблюдается в 14-15 лет **(за счет «запася сипы»** и совершенствования гликолитического и алактатного **механи ІМОВ** »нер-гообеспечения). Использование средств для развития **специальной** силы в **воде** (лопаточки, тормоза, плавание на привязи и т.п.) о(**іес печивает** ее прирост параллельно с увеличением мышечной массы.

Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет

2.2. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ

2.2.1. Учебные планы

Н табл. 11-12 представлены примерные учебные планы для детских і портивных школ, а также возраст, соответствующий году обучения
і і я различных этапов многолетней подготовки. В табл. 13 представлен примерный учебный план для ГСС и ВСМ. В табл. 14 приводится соот-Н< п пение средств физической и технико-тактической подготовки на раз-1Ичных этапах обучения.

2.2.2. Годичные планы подготовки

При планировании круглогодичной подготовки в **учебно-тренировочных группах** учебный год разбивается на мезоциклы: осенне-зимний, зимне-весенний и летний периоды. Структурными единицами мезо-Циклов являются недельные микроциклы учебно-тренировочных заня-| пи Текущее годовое планирование тесно связано с вопросами перио-ш1ации тренировки, в основе которой лежат закономерности становле**нии** и развития спортивной формы. В учебно-тренировочной работе с юными ватерполистами периодизация получает более яркое выражение IC1 аршем возрасте (на 4-м и 5-м годах обучения). В младших возраст**ных** группах (1-й, 2-й, 3-й годы обучения) учебно-тренировочный про-||| с носит обучающую направленность. В динамике нагрузокна 1-ми ! м юдах обучения отсутствует выраженная волнообразность, резкая ■ мена периодов нагрузок и периодов восстановления.

I [ачиная с этапа углубленной тренировки (учебно-тренировочные (руппы 3-го года обучения), в годичном цикле выделяются три периода: По и отовительный (фундаментальной подготовки), соревновательный | триод основных соревнований) и переходный, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочных и.и рузок.

У*Подготовительный период* (фундаментальной подготовки). Период **И** ^{11}₁гся на два этапа: общеподготовительный и специально-подготови-| ■ 1ьный. Задача периода - в создании прочной базы для будущих дости-Кений, обеспечении разносторонней физической подготовленности юных и ₁₁ рполистов и на этой основе совершенствование технико-тактиче-п подготовки для успешного выступления на соревнованиях. Трени-**I**" >вки в этом периоде носят разнообразный характер как по содержа**нии),** гак и по

Тап щца 11

Примерный учебный план для спортивно-оздоровитель х і рупп (СОГ) и групп начальной подготовки (ГНП), по годам обучения

Разделы подготовки	СОГ	гни. ₁и ₁обучим!		
	все	1-й	2-й	3-й
Возраст	6-17	9	10	11
Количество часов в неделю	6	6	7	9
Количество занятий в неделю	3	3-4	3-5	4-5
Теоретические занятия	10	10	14	14
ОФП и СФП	120	120	116	136
Плавательная подготовка	108	108	160	192
Техническая подготовка	66	66	64	114
Контрольные испытания	8	8	К)	12
Всего, ч	312	312	364	468

Примерный учебный план для учебно-тренировочных групп (V I I '), по годам обучения

Разделы подготовки	УТГ, ₁од обучении				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Возраст	12	13	14	15	16
Количество часов в неделю	10	12	16	18	20
Количество занятий в неделю	6	6-7	6-9	9-12	9-12
ОФП	140	140	150	150	160
СФП (в т.ч. плавательная подготовка)	128	140	172	180	190
Техническая подготовка	124	178	204	228	250
Тактическая подготовка	78	92	190	220	248
Теоретическая подготовка	24	32	46	48	50
Соревнования и контрольные испытания	26	30	50	70	94
Инструкторская и судейская практика	–	12	20	40	48
Rrern, ч	520	624	832	*ЧМ,*	1040

Таблица 13

Примерный учебный план для групп спортивного совершенствования (ГСС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ), но юлам обучения

Разделы подготовки ,	ГСС			ВСМ
	1-й	2-й	3-й	
ОФП	175	200	209	235
ГФП	235	260	322	360
Техническая подготовка	266	290	338	375
Тактическая подготовка	275	300	347	390
Теоретическая	45	50	60	60
Соревнования и контрольные испытания	98	98	13о	150
Тренировочные	9	9	б	13
Контрольные	6	6	14	11
Календарные	13	13	14	12
11нс фук горская и судейская практика	50	50	50	30
Всего, ч	1144	1248	1456	1600

Основная направленность тренировки на общеподготовительном эта^е характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе КОП >рых достигается хорошая спортивная форма. Физическая подготовка ил ıравлена на повышение функциональных возможностей организма пу-
ıı \ 11 !сестороннего развития и совершенствования физических качеств (бы-
• Гроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости). Техническая и такти-
| кая подготовка направлены на восстановление двигательных навыков И **Та** к гических умений, их совершенствования и освоения новых приемов.

Тренировочный процесс на специально-подготовительном этапе на-п р. тлен на непосредственное становление спортивной формы, подго-ГОВка приобретает ярко выраженную специальную направленность. < 11 кершенствуются физические качества и функциональные возможно-| ı и с учетом специфики игровой деятельности и решаются задачи даль-**н**< **i n** пего совершенствования технико-тактической подготовленности. **Пос** гепенно увеличивается доля тренировочных игр.

I лавной задачей *соревновательного периода* (периода основных со-I" • шюваний) является стабильное сохранение спортивной формы и до-
ıı жение наилучших результатов. Внутреннюю структуру тренировоч-
НОГО1 фоцесса определяет режим выступления в соревнованиях. Физи-
ческая подготовка направлена на обеспечение наивысшего уровня спе-
' 1111 11.ной работоспособности и удержание ее на оптимальном уровне на
1ı1ıяжении всего периода. Техническая подготовка имеет своей основ-
| дачей устранение имеющихся недочетов и совершенствование ра-
ıı ■ ■ п (ученных приемов, оправдавших себя на практике, совершенство-
МНИе умений применять их в соревнованиях в различных игровых усло-
1иях. Тактическая подготовка должна обеспечивать высокий уровень
i n гического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопо-
НИМания в связках и звеньях, овладения игроками различными такти- Ч0(к ими комбинациями, устранения выявленных в соревнованиях про-
к, уточнения взаимодействий игроков в стандартных ситуациях,
1 ....01 овку спортсменов к встречам с конкретными соперниками.

Переходньш период ***разделяет циклы актишюн***t(х.-ішрот)**чт**ш (еятель-ности **и** длится с момента окончания состязаний **до начала тренировоч-**ныхзанятий в подготовительном периоде очередпш опт. іа И пом периоде осуществляется постепенный переход от **спортивной (еятельности** большого объема к менее интенсивным нагрузкам. I манная задача -создание оптимальных предпосылок **для** возобновления **гренировок** в подготовительном периоде очередного цикла. Прошло ш і смена средств **и** методов, которые направлены на поддержание **фи** мческой подготовленности и разгрузку нервной системы. **Решению >ш\ задач** способствует переключение на физические упражнения ИЗДру] ИХ видов спорта, кардинальная смена характера **и** режи м **а** двп гд і с 1ıı ш **о й** деятель**ности при** разнообразии используемых средств, прове; **(ение занятий** на воздухе, на море, в лесу.

В этом периоде предусматривается также время **для лечебно**-профи**лактических** мероприятий.

Планирование круглогодичной подготовки **осуществляется из** рас**чета** 52 учебных недель. **В** зависимости от местных условии **возможна** коррекция годовых планов-графиков. **При планировании** учебно -тренировочной работы на 48-50 учебных недель учебные чаев: moi у г быть распределены по микроциклам подготовки в спортивно-оздоровительном лагере. **В** этом случае оставшиеся недели, вынесенные за се: ку плана-графика учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ, будут отведены для самостоятельных занятий (по заданию тренера), каникул, восстано**вительных** мероприятий.

В основу периодизации учебно-тренировочного про: **(есса** в группах спортивного совершенствования положен принцип двух циклового планирования. Каждый учебный год разбивается на два бол вших **грениро**-вочных макроцикла.

Учебный год начинается, как правило, 1 сентября. С ростом сі і ортив-ного мастерства годичное планирование все больше подчиняется календарю соревнований. Если основные соревнования закапчиваются в июне-июле, для квалифицированных спортсменов рекомендовано начинать учебный год уже в августе.

Структура тренировочного макроцикла может бытьпредегавлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоя щи х из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 **до** 14 дней. Наиболее часто в тренировке ватерполистов применяются микро-циклы недельной продолжительности, которые рассматривав)! ся в этой программе как основные элементы при планировании тренировки

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

(кновной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное ПОД ведение спортсменов к эффективному выполнению специфической Грен нровочной работы путем применения общеподготовительных уп-раж! шпий, направленных на повышение возможностей систем кровооб-
I и I цепня и дыхания, уровня разносторонней физической подготовлен-МСч i n путем применения разнообразных упражнений на суше. С этого
И к «цикла начинается годичный макроцикл. **В** нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспан-
II pi нация, медицинские обследования).

I i базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению фун-| циональных возможностей организма спортсмена, развитию шческих качеств, становлению технической и психологической под-t o | овленности. Тренировочная программа характеризуется разнообра-IIсм средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это | i л и пая разновидность мезоциклов в годичном цикле у спортсменов учеб-НО I ренировочных групп. Применяются практически все средства, реко-iem дуемые этой программой для соответствующих возрастных групп.

(оревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются меньшими по объему тренировочными ■ 1111 >узками. На мезоциклы такого типа постепенно переносится акцент но мере роста спортивного мастерства. **В** них устраняются недостаткив **физич** еской подготовленности ватерполистов и проводится работа по I ■ чнршенствованию технико-тактической деятельности. Большое вни-м. 111 не уделяется полноценному физическому и психическому восстанов-| 111 по спортсменов и созданию оптимальных условий для протекания | | ■ 1111 ационных процессов в их организме после нагрузок предшеству-Юших мезоциклов.

н пределах одного мезоцикла направленность тренировочного про-и ' . ! несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и ш'иро-| п м и спользованием общеподготовительных упражнений. **В** конце втя-| **ивающего** мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микрон и клов, изменяется их преимущественная направленность в сторону
II₁кит ия качеств и способностей, определяющих специальную подго-
₁i чшепность ватерполистов.
(т руктура построения микроциклов зависит от различных факторов: конкретных задач на данный период тренировки, особенности о .пищ и периодов подготовки, фазы спортивной формы, технико-| лк 1 и ческой подготовленности, необходимости повторного применения разнонаправленных упражнений при оптимальной связи между ними, климатических и материально-технических условий и некоторых

При распределении тренировочных нагрузок в отделы юм **занятии,** микроциклах, мезоциклах и макроциклах необходимо учитыва п. **общие]** |рин-ципы: систематичность применения нагрузок, **постепенность** иовыше-ниянагрузок,волнообразность (цикличность) распределения **на**

С физиологической точки зрения принцип систематичтхтиоспонывает-ся на необходимости повторных воздействий для **соответствуя** и i и i **X** i вменений и перестроеинffl в органах, системах и их функциях **ПОД влиянием** l ia фуз-ки. С педагогической точки зрения только регуляр1 **юсть занятий** об(спечи-вает становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Поскольку воздействие каждого последующего тре **нировочного занятия** наслаивается на последействие предыдущего, продо; **[жителы** юсть восстановления после тренировочных занятий должна **быть оптимальной** и **гарантировать восстановление** и рост **работоспособности,**

Принцип постепенности требует, чтобы нагрузка неуклонно увеличивалась. В противном случае организм спортсмена **адаптируется** к одинаковым нагрузкам и ее тренировочный эффект **уменьшав гея.** (>днако темп роста нагрузок не должен быть чрезмерным и соответствовать **ро**сту тренированности.

Вместе с тем увеличение тренировочной нагрузки на этапах годичной подготовки не носит прямолинейный характер. Периодам подготовки свойственна волнообразная динамика: тренировочная работа изменяется как по величине, так и по преимущественной направленности.

При планировании учебно-тренировочного процесса в группах **высшего спортивного мастерства** (ВСМ) основным критерием является календарь международных и всероссийских соревнований. Исходя из сроков проведения главных соревнований сезона, тренировочный процесс в годичном цикле может быть построен по принципу трехциклового планирования, а также строиться по системе сдвоенных циклов. Следует учитывать, что спортсмены - кандидаты в сборные команды - проходят подготовку в системе групп ВСМ в клубных командах **мастеров** по календарю всероссийских соревнований, который строится исходя из главных международных стартов сезона.

План-график для спортивно-оздоровительных групп (табл. 15)

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно приступать в возрасте от 6 до 17 лет, имея любой

уровень плавательной подготовленности. Если занимающийся не умеет плавать, то он должен выполнить программу групп начальной подготовки 1-го года обучения (см. следующий раздел). При невысоком уровне физической подготовленности учащихся можно отложить обучение плаванию способом дельфин

Таблица 15

I1 |>пмерный годовой план-график учебно-тренировочных занятий спортивно-оздоровительных групп, часы

Содержание занятий	Месяцы												Ит о
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1 I еретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
бЬпяСФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
I I 1.тагельная подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	6	6	108
Кхиическая подготовка	4	5	5	4	5	5	4	4	6	6	9	9	66
Кпнгрольные испытания	1	_	_	1	-	_	1	1	1	1	1	1	8
Пито, ч	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Таблица 16

Примерный годовой план-график учебно-тренировочных занятий групп начальной подготовки 1-го года обучения, часы

(Удержание занятий	Месяцы												Р И 1 1п
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
]1 еретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	_	_	10
ОФПиСФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
N 1.пепельная подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	6	6	108
l i мшческая подготовка	4	5	5	4	5	5	4	4	6	6	9	9	66
Контрольные испытания	1	_	_	1	_	_	1	1	1	1	1	1	8

Годовой план распределения часовой нагрузки спортивной подготовки
Отделение водное поло

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			
	СОГ вес период	ГНП		
	вес период	1-й год	2-й год	3-й год
Теоретические занятия	10	10	14	14
ОФП и СФП	120	120	136	136
Плавательная	108	108	192	192

Разделы подготовки	Этап спортивного совершенствования (ГСС)		
	1-й	2-й	3-й
ОФП	200	209	209
СФП	260	322	322

подготовка				
Техническая подготовка	66	66	114	114
Контрольные испытания	8	8	12	12
Всего, ч	312	312	468	468

Разделы подготовки	Тренировочный э		
	ТГ		
	1-й год	2-й год	
ОФП	135	140	
СФП, в том числе плавательная подготовка	135	140	
Техническая подготовка	170	178	
Тактическая подготовка	85	92	
Теоретические занятия	27	32	
Соревнования и контрольные испытания	20	30	
Инструкторская и судейская практика	-	12	
Всего, ч	572	624	

Техническая подготовка	290	338	338
Тактическая подготовка	300	347	347
Теоретические занятия	50	60	60
Соревнования и контрольные испытания	98	130	130
Тренировочные	9	6	6
Контрольные	6	14	14
Календарные	13	14	14
Инструкторская и судейская практика	50	50	50
Всего, ч	1248	1456	1456