

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**Республиканская Высшая школа спортивного мастерства
по водным видам спорта**

**ЦЕНТР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ,
ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРИ
МИНИСТЕРСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВОДНОМУ ПОЛО**

Для спортивно-образовательных учреждений



Ташкент – 2019

Программа разработана:

Садыков А.Г. — к.п.н. доцент, старший тренер молодежной сборной Республики Узбекистан по водному поло, судья международной категории.

Рустамов Б.О. — Заслуженный тренер Республики Узбекистан, член тех.комитета Азии по водному поло.

Утверждена и разрешена на печать Приказом Министра Физической культуры и спорта Республики Узбекистан № 1072 от 10 июня 2019 года.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Учебная программа по подготовки спортсменов в спортивно-образовательных учреждениях по водному поло разработана в соответствии с Законом Республики Узбекистан «О физической культуре и спорта РУз», Постановлениями Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» и «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII летним Олимпийским и XVI Паралампийским играм 2020 года в городе Токио (Япония)», Постановлениями Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию деятельности детско-юношеских спортивных школ» и «О дальнейшем совершенствовании деятельности спортивных школ и системы материального стимулирования труда тренеров и специалистов спортивных школ».

Программа спортивной подготовки включает в себя итоги многолетних наблюдений за учащимися детско-юношеских спортивных школ, является следствием анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов, результатом научных исследований по юношескому спорту, возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

1. Организационно-методическая структура многолетней подготовки в водном поло **1.1. Этапы многолетней подготовки и их задачи**

Подготовка спортсменов ведется в специальных спортивных школах, которые подразделяются на детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ), специализированные детско-юношеские спортивные школы (СДЮСШ) Республиканской специализированной детско-юношеской школы Олимпийского резерва по водным видам спорта (РСДЮШОР по в.в.с), Республиканских школ высшего спортивного мастерства (РШВСМ)

Спортивно-образовательными учреждениями являются:

- *детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ);*
- *специализированных детско-юношеские спортивные школы по водным видам спорта и командные игровые виды спорта. (СДЮСШ);*
- *Республиканской специализированной детско-юношеской школы Олимпийского резерва по водным видам спорта (РСДЮШОР по в.в.с);*
- *спортивных школ высшего мастерства (СШВМ).*

Настоящая программа предназначена для подготовки ватерполистов в группах; спортивно оздоровительной группы (СОГ), группы начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочная группа (УТГ), группах спортивного совершенствование (ГСС), и группа высшего спортивного мастерства (ГВСМ). Нормативная часть программы определяет задачи деятельности, режимы тренировочной работы, основные требования по водному поло, по теории и методике физической культуры, общей физической подготовке, по другим видам спорта и подвижным играм, условия зачисления и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

В учебно-методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены учебные планы по годам подготовки, схемы построения годовых циклов, 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.

2. Нормативная часть учебной программы.

Цели многолетней подготовки:

- развитие массового спорта и пропаганда здорового образа жизни;
- организация многолетней подготовки ватерполистов высокого класса;
- отбор перспективных спортсменов для подготовки резерва в сборные команды Республики Узбекистан (мужских и женских);
- создание условий для занятий детей и подростков водным поло, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей;
- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- привлечение максимального возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям водным поло, направленным на развитие личности, формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.
- достижение высоких результатов на Республиканских, международных и официальных соревнованиях (Азиатские игры, Чемпионаты Мира и Олимпийских Играх).

Задачи многолетней подготовки:

Задачи различаются в зависимости от этапа подготовки:

- спортивно оздоровительной группы (СОГ): укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования; высокого уровня здоровья и работоспособности; необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий спортом.

- группа начальной подготовки (ГНП): 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 к здоровому образу жизни; овладение жизненно необходимых навыков водного поло; обучение основам техники и тактики водного поло и широкому кругу двигательных навыков; приобретение детьми разносторонней физической подготовленности; развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей; воспитание морально-этических и волевых качеств; становление спортивного характера поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

- учебно-тренировочной группы (УТГ): укрепление здоровья; закаливание; устранение недостатков в уровне физической подготовленности; освоение и совершенствование техники и тактики водного поло; планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной и анаэробной выносливости; формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке; начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки, к концу этапа - определение игровой специализации ватерполистов; воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

- группа спортивного совершенствования (ГСС): повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных

физических качеств; технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на Республиканских и Международных и официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов.

- группы высшего спортивного мастерства (ГВСМ): комплектуется из числа спортсменов, прошедших предшествующий этап подготовки, выполнивших нормативные требования программ по водному поло; в командных игровых видах спорта для спортсменов старше 18 лет - первый спортивный разряд, разряд кандидата в мастера спорта (при условии утверждения персонального списка состава группы).

Таблица 2.1

РЕЖИМ
учебно-тренировочной работы по этапам подготовки
спортивного резерва спортивно-образовательных учреждений

| Уровень и этапы подготовки занимающихся | Год обучения | Режим учебно-тренировочной работы с учебными группами (часов в неделю*) | Группы видов спорта |
|---|---------------|---|-----------------------------|
| | | | II |
| | | | Наполняемость учебных групп |
| Высшее спортивное мастерство | Весь период | 32 | 6 |
| Спортивное совершенствование | Свыше 2-х лет | 28 | 6 |
| | 2 год | 26 | 6 |
| | 1 год | 24 | 6 |
| Учебно- тренировочный | Свыше 3-х лет | 20 | 12 |
| | 3 год | 18 | 12 |
| | 2 год | 14 | 12 |
| | 1 год | 12 | 12 |
| Начальная подготовка | Свыше 1 года | 8 | 16 |
| | 1 год | 6 | 16 |
| Спортивно-оздоровительный | Весь период | 6 | 16 |

Примечание: При наличии в составе учебных групп одного или нескольких членов сборной команды Республики (основной состав) количество часов в неделю данной группы может быть увеличено до 36 часов

* учебно-тренировочные занятия определяются в академических часах.

1 академических час равен 45 минутам.

** Виды спорта распределяются по группам в следующем порядке:

II группа – командные игровые виды спорта.

Таблица 2.2

РЕЖИМ
учебно-тренировочной работы и требования по физической,
технической и спортивной подготовке

| Уровень и этапы подготовки занимающихся | Год обучения | Минимальный возраст зачисления* | Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года |
|---|---------------|---------------------------------|---|
| Высшее спортивное мастерство | Весь период | 14-20 лет и выше | Норматив КМС и МС |
| Спортивное совершенствование | Свыше 2-х лет | 13-20лет | 1 спортивный разряд КМС |
| | 2 год | 13-18лет | |
| | 1 год | 13-18лет | |
| Учебно-тренировочный | Свыше 3-х лет | 12-14лет | Выполнение нормативов по СФП,ОФП, технической выполнение нормативов по и технической подготовке 2-3 спортивный разряд |
| | 3 год | 12-14лет | |
| | 2 год | 11-14лет | |
| | 1 год | 10-14лет | |
| Начальная подготовка | Свыше 1 год | 9-10лет | Выполнение нормативов ОФП и технической подготовке |
| | 1 год | 8-9лет | |
| Спортивно-оздоровительный | Весь период | 5-10лет | |

* Указывается только минимальный возраст зачисления в спортивную школу.

Таблица 2.3

Разрядные требования по этапам подготовки

| Уровень и этапы подготовки занимающихся | Год обучения | Разрядные требования учащимся |
|---|---------------|-------------------------------|
| | | Группы видов спорта |
| | | II |
| Высшее спортивное мастерство | Весь период | КМС, МС |
| Спортивное совершенствование | Свыше 2-х лет | I вз/р, КМС |
| | 2 год | I вз/р |
| | 1 год | I вз/р |
| Учебно- тренировочный | Свыше 3-х лет | II вз/р |
| | 3 год | II вз/р, III вз/р |
| | 2 год | III вз/р, Юн |
| | 1 год | Юн, Пюн |
| Начальная подготовка | Свыше 1 год | IIIюн |
| | 1 год | Без разряда |

| | | |
|---------------------------|-------------|-------------|
| Спортивно-оздоровительный | Весь период | Без разряда |
|---------------------------|-------------|-------------|

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 52 недели учебно-тренировочных занятий спортивно-образовательных учреждений

| № | Разделы подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------------------------|--|------------|-------------|------------|------------|------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| | | СО | НП | | УТ | | | | СС | | | ВСМ |
| | | весь период | 1 год | свыше 1 год | 1 год | 2 год | 3 год | свыше 3-х лет | 1 год | 2 год | свыше 2-х лет | весь период |
| 1. | Общая физическая подготовка | 96 | 94 | 132 | 118 | 144 | 108 | 108 | 96 | 96 | 96 | 96 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 60 | 60 | 84 | 130 | 132 | 180 | 204 | 238 | 238 | 250 | 298 |
| 3. | Плавательная подготовка | 111 | 110 | 117 | 158 | 168 | 192 | 192 | 238 | 262 | 286 | 298 |
| 4. | Техническая подготовка | 21 | 20 | 46 | 112 | 120 | 212 | 212 | 238 | 266 | 286 | 298 |
| 5. | Тактическая подготовка | - | - | 25 | 56 | 96 | 156 | 216 | 264 | 316 | 360 | 408 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 48 | 48 | 48 | 60 |
| 7. | Психологическая подготовка | - | - | - | 12 | 28 | 24 | 30 | 48 | 48 | 48 | 60 |
| 8. | Контрольно-переводные | - | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 9. | Контрольные соревнования | Вне сетки часов | | | | | | | | | | |
| 10. | Инструкторская и судейская практика* | - | - | - | + | + | 12 | 24 | 36 | 36 | 40 | 72 |
| 11 | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | |
| 12 | Восстановительные мероприятия** | - | - | - | 12 | 12 | 24 | 26 | 36 | 36 | 36 | 68 |
| 13 | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | |
| 14 | ИТОГО | 312 | 312 | 416 | 624 | 728 | 936 | 1040 | 1248 | 1352 | 1456 | 1664 |
| 15 | Нагрузка в неделю | 6 ч. | 6 ч. | 8 ч. | 12 ч | 14 ч | 18 ч | 20 ч. | 24 ч. | 26 ч. | 28 ч. | 32 ч. |

* На этапе начальной подготовки не проводится

** На этапе начальной подготовки не проводится.

Таблица 2.5

СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ

физической, технико-тактической и психологической подготовки по годам обучения (%)

| № | Разделы подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|------------------|-------|-------------|-------|-------|-------|---------------|-------|-------|---------------|-------------|
| | | СОГ | НП | | УТ | | | | СС | | | ВСМ |
| | | весь период | 1 год | свыше 1 год | 1 год | 2 год | 3 год | свыше 3-х лет | 1 год | 2 год | свыше 2-х лет | Весь период |
| 1. | ОФП | 29,5 | 28,3 | 41,8 | 22,3 | 28,4 | 12,4 | 11,2 | 7,3 | 6,8 | 6,3 | 5,5 |
| 2. | СФП | 19,2 | 19,2 | 20,1 | 20,8 | 18,1 | 19,2 | 19,6 | 19 | 17,6 | 17,1 | 17,9 |
| 3. | Плавательная подготовка | 35,5 | 35,2 | 28,1 | 25,3 | 23 | 20,5 | 18,4 | 19 | 19,3 | 19,6 | 17,9 |
| 4. | Техническая подготовка | 6,7 | 6,4 | 11 | 17,9 | 16,4 | 22,6 | 20,3 | 19 | 19,6 | 19, | 17,9 |
| 5. | Тактическая подготовка | - | - | 6 | 8,9 | 13,1 | 16,6 | 20,7 | 21,1 | 23,3 | 24,7 | 24,5 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 7,7 | 7,7 | 5,7 | 3,8 | 3,3 | 2,5 | 2,3 | 3,8 | 3,5 | 3,3 | 3,6 |
| 7. | Психологическая подготовка | - | - | - | 1,9 | 3,8 | 2,5 | 2,8 | 3,8 | 3,5 | 3,3 | 3,6 |
| 8. | Контрольно переводные | - | 1,2 | 0,9 | 0,6 | 0,5 | 0,4 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,3 |
| 9. | Инструкторская и судейская практика* | - | - | - | - | - | 1,2 | 2,3 | 2,8 | 2,6 | 2,7 | 4,3 |
| 10. | Восстановительные мероприятия** | - | - | - | 1,9 | 1,6 | 2,5 | 2,5 | 2,8 | 2,6 | 2,4 | 4 |

3. Планирование и содержание занятия в группах спортивно-оздоровительной подготовки.

Таблица 3.1

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК Распределения учебных часов для группы спортивно-оздоровительной подготовки на весь период обучения (6 час.)

| № | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов | |
|----|-------------------------------------|--|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-------------|-----|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 96 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 60 |
| 3 | Плавательная подготовка | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 111 |
| 4 | Техническая подготовка | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 21 |
| 5 | Тактическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 6 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 7 | Психологическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 8 | Контрольно-переводные | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 9 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10 | Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11 | Контрольные соревнования | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Объем нагрузок в месяц | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |

3.1. Задачи подготовки в группы спортивно-оздоровительной подготовки на весь период обучения.

Цель: Развитие массового спорта и пропаганда здорового образа жизни, а также популяризация водного поло.

Задач:

- улучшение состояния здоровья и закаливание; устранение недостатков физического развития;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия, развитие и совершенствование физических качеств;
- высокого уровня здоровья и работоспособности;
- необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности;
- выявить перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий спортом.

3.2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Виды строя: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построения, выравнивания строя, расчет в строю, повороты на месте. Перестроение: из

одной шеренги в две, из колонны по одному - в круг, в колонну по два, по три, по четыре. Размыкания и смыкания приставными шагами. Обозначение шага на месте. Передвижение шагом и бегом в колонне по одному. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения строя. Ходьба и бег противходом и по диагонали зала (площадки). Ходьба обычная, на носках, на наружной и внутренней сторонах стопы, с различными исходными положениями рук. Ходьба с подсчетом, с хлопками в ладоши, с замедлением и ускорением. Бег на носках. Повороты в движении.

3.3. Специальная физическая подготовка

Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях плавания (передвижения ватерполистов) и бросковых движениях. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах, в которых происходят основные движения в водном поло: в плечевом, голеностопном, тазобедренном, коленном, шейном и поясничном отделах позвоночного столба.

Упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания, применяемыми при плавании: а) быстрый вдох через рот и продолжительный полный выдох через рот и нос; б) полный быстрый выдох через открытый рот, с несколько округленными губами, сразу же - в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 с. Дыхательные упражнения выполняются на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний, движений руками.

Упражнения, имитирующие основные положения туловища в воде и элементы техники плавания, техники способов передвижения ватерполистов

И. п. - присед, руки вверх, ладонями вперед, кисти вместе, голова между рук: встать, поднимаясь на носки, посмотреть на кисти рук и потянуться.

И. п. - то же, но ладонь на ладонь, голова затылком на плечах: встать, поднимаясь на носки, потянуться, посмотреть на пальцы ног.

И. п. - лежа на гимнастической скамейке: имитация положения для скольжения на груди.

И. п. - лежа на гимнастической скамейке, на спине: имитация положения для скольжения на спине.

И. п. - ноги на ширине плеч, полунаклон вперед прогнувшись: имитация движения руками в плавании кролем, брассом, дельфином.

И. п. - основная стойка, руки вниз - в стороны: имитация движения руками в плавании на спине.

И. п. - сидя на полу (на скамейке) с опорой руками сзади: имитация движений ног кролем, дельфином, брассом.

3.4. Плавательная подготовка

Подготовительные упражнения в воде (глубина по пояс или по грудь).

Передвижение по дну: шагом; бегом; прыжками; передвижение; взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с элементами фигурной маршировки («змейка», «хоровод» и т.д.). Стоя на дне бассейна, выполнять элементарные движения руками и ногами в различных направлениях и плоскостях, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками: «идем вперед - отгребаем воду назад», «идем назад - отгребаем воду вперед» и т.п.

Погружения под воду с открытыми глазами, задержав дыхание. Подныривания, передвижения под водой.

Дыхательные упражнения: многократные погружения под воду на задержке дыхания - энергичный выдох и вдох выполняются на поверхности воды; выдох в воду, выдох в воду с открытыми глазами во время подныривания.

Лежания и скольжения на груди и на спине с различными исходными положениями рук. Скольжения: толчком одной или двумя ногами от дна, бортика, с шага, прыжка с места, разбега, с вращением, на боку, с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике.

Подвижные игры в воде:

«Невод», «Байдарки», «Каное», «Караси и невод», «Пескари и щука», «Насос», «Лягушата», «У кого вода в котле закипит сильнее». «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Винт», «Дельфины», «Фонтан», «Кто дальше проскользит», «Кто лучше...». «Прыжки в обруч» и т.п.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди и кроль на спине. Движения руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Брасс. Движения ногами, руками, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Баттерфляй (дельфин). Движения руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Плоский открытый поворот. Стартовый прыжок с низкого бортика.

Старт из воды при плавании на спине. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт при передаче эстафет (с низкого бортика, со стартовой тумбочки).

Простейшие прыжки в воду.

Спад в воду из положения, стоя, согнувшись с бортика, стартовой тумбочки, метрового трамплина. Прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Упражнения в совершенствовании техники спортивных способов плавания, поворотов и стартов.

Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения:

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.

Всплывания и лежания на воде

Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения:

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.

Выдохи в воду

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;

- освоение выдохов в воду.

Упражнения:

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

Скольжения

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умение вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Упражнения:

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.

2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.

Игры на воде

«Мяч по кругу»

Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

«Волейбол в воде»

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

«Салки с мячом»

Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой». Методические указания. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

«Борьба за мяч»

Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них - легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

«Мяч своему тренеру»

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги напротив друг друга: первая - на одной линии, вторая - на другой. У каждой команды есть тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от своей команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

«Гонки мячей»

Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч. Методические указания. Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

Упражнения для обучения и совершенствования техники плавания.

Кроль на груди:

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

2. Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

Кроль на спине:

Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

1. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.

2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.

Брасс:

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Дельфин:

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедер.

2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.

Подвижные и спортивные игры:

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана поребежья», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

Акробатические упражнения:

Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки

Общая силовая подготовка

Задачи общей силовой подготовки:

- гармоническое развитие основных мышечных групп ватерполиста;
- укрепление мышечно-связочного аппарата;
- устранение недостатков в развитии мышц.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; простейших гимнастических снарядов (шведская стенка); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты. В таких комплексах обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для водного поло мышцы.

Упражнения без предметов:

1. И.п. - лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги.

2. И.п. - то же, но ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

Упражнения на расслабление:

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

3.5.Техническая подготовка ватерполистов.

Техническая Общая

Общей частью технической подготовки ватерполиста группы начальной подготовки является умение правильно плавать всеми четырьмя основными способами плавания и разновидностями этих способов с работой ног брассом. Вообще говоря, очень большой акцент в ватерпольном плавании ложится на работу ног, и этой работе соответственно должно уделяться большое время.

Специальная

В специальную техническую подготовку входит умение выполнять технические приемы с мячом, без мяча и в единоборстве. Три главных броска: основной, задний и крюком – должны быть разучены основательно и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Необходимо обратить особое внимание на высокий выход их воды при выполнении основного броска, на вертикальное (не наклонное) положение корпуса при заднем броске и на правильное окончание (придачу направления и ускорения) броска кистью.

Ловля мяча быстрее всего отрабатывается, когда тренер бросает мяч находящемуся в 2-3 метрах от бортика ученику. Отработка переноса мяча дает навык уверенного подъема мяча с воды и обыгрыша (раскручивания) защитника на месте в единоборстве.

Исключительно важное значение в обучении ватерполиста имеет правильная техника ватерпольных действий: старта, поворота, остановки, ходьбы на ногах и выпрыгивания. Время, затраченное на их изучение, с лихвой окупится в дальнейшем, т.к. эти приемы являются базой специальной технической подготовки ватерполиста.

3.6.Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в его процессе в паузах отдыха. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, правила соревнований.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

4.1. Задачи подготовки в начальной подготовки на весь период обучения.

Цель: Развитие массового спорта и пропаганда здорового образа жизни, а также популяризация водного поло.

Задач:

- улучшение состояния здоровья и закаливание; устранение недостатков физического развития;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия, развитие и совершенствование физических качеств;
- высокого уровня здоровья и работоспособности;
- необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности;
- выявить перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий спортом.

Таблица 4.2.

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для группы начальной подготовки
свыше 1 года обучения (8 час.)

| № | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|----|-------------------------------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 132 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 84 |
| 3 | Плавательная подготовка | 13 | 13 | 13 | 11 | 9 | 7 | 7 | 7 | 7 | 9 | 11 | 10 | 117 |
| 4 | Техническая подготовка | 2 | 2 | 2 | 3 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 3 | 0 | 46 |
| 5 | Тактическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 25 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 7 | Психологическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 8 | Контрольно-переводные | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | 4 |
| 9 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10 | Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Контрольные соревнования | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Объем нагрузок в месяц | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 33 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 33 | 416 |

В таблице 4.3. приведены критерии в группы начальной подготовки детей с целью дальнейшего спортивного совершенствования.

Таблица 4.3.

Критерии в группы начальной подготовки

| Критерии, показатели | Ответственный | Методические указания | Единицы измерения, шкала оценок |
|-----------------------|---------------|--|--|
| Состояние здоровья | Врач | Медицинское обеспечение по обычной схеме врачебно-физкультурных диспансеров | «5» — здоровый (2 балл). «4» — отклонения в состоянии здоровья не влияют на спортивное совершенствование (1 балл) |
| Биологический возраст | Врач | Определяется по вторичным половым признакам | Нормальное биологическое развитие оценивается на «5» (4балл). Если биологический возраст превосходит паспортный на 1 год — «4» (3балл), на 2 — |

| | | | |
|---------------------------------|--|--|---|
| | | | «3»(2балл), на 3 и больше — «2»(1 балл) |
| Гидродинамика | Тренер | Определяется длина скольжения от бортика бассейна | «5» — 8 м и больше(3балл), «4» — 6-7 м,(2балл) «3» — 5 м и меньше(1 балл) |
| Способность мышц к расслаблению | Тренер | Поднятая за кисть расслабленная рука спортсмена должна упасть как плеть | От «2» до «5» — визуально (1 балл) |
| Морфотип | Тренер, врач | 1. Прогноз длины тела. Один из вариантов длины тела: для мальчиков — длину тела отца сложить с длиной тела матери и поделить на два; для девочек — длину тела отца уменьшить на 0,923, добавить длину тела матери и сумму поделить на два. | Мальчики: «5» — больше 190 см(3балл), «4» — 180-190 см(2балл), «3» — меньше 180 см(1балл). Девочки: «5» — больше 175 см(3балл), «4» — 168-175 см(2балл), «3» — меньше 168 см(1балл). |
| | | 2.Отношение обхвата грудной клетки к росту | Мальчики: «5» — больше 0,47 см(3балл), «4» — 0,45-0,46 см(2балл), «3» — меньше 0,44 см(1балл). Девочки: «5» — больше 0,45 см(3балл), «4» — 0,43-0,44 см(2балл), «3» — меньше 0,42 см(1балл). |
| Чувство воды | Экспертная бригада (не менее 3-х тренеров школы) | Оценивается во время выполнения новичком координационных движений | От «2» до «5» — определяется средняя экспертная оценка(1 балл) |
| Спортивная склонность | Тренер | Опрос родителей | «5» — один из родителей занимался водном поло (не ниже I разряда)(3балл), «4» — один из родителей занимался спортом (не ниже I разряда)(2балл), «3» — один из родителей занимался массовым спортом(1балл) |
| Кординационная способность | Экспертная бригада (не менее 3-х тренеров школы) | Игровые качества | Оценка 2- 4балл |

Приведены нормативные оценки уровня развития детей мальчиков и девочек: для

получения проходного балла 24 - 14; а 13 баллов и меньше зачисляется в спортивно-оздоровительной группу.

4.2.Общая физическая подготовка

Ходьба и бег. Ходьба с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоненным вперед туловищем, ходьба в приседе и полуприседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; бег обычный и высоко поднимая колени, и с «забрасыванием» голени назад; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной или двух ногах; ритмические ходьба и бег с различными вариантами подсчета; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30 м и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; через простые препятствия; со скакалкой и др.

Метание. Броски и ловля баскетбольного или набивного мяча весом 1-2 кг, передача мяча друг другу в шеренге, колонне, по кругу; броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, сбоку и т.д.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных и. п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками, одновременно, поочередно, попеременно; поднимания и опускания плечевого пояса, круговые движения плечевого пояса; те же движения, выполняемые пружинисто с постепенно увеличивающейся амплитудой.

Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на гимнастической скамейке; то же, но в упоре лежа сзади. Сгибание и разгибание туловища в упоре лежа на скамейке и др.

Упражнения для туловища и шеи. Наклоны головы вперед, назад, круговые движения, повороты головы в стороны; наклоны туловища; круговые движения туловищем и тазом; пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения, лежа на груди поднимания и опускания, повороты туловища с различным и. п. рук; из того же и. п. - поднимание прямых ног вверх; из того же и. п. - одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибом туловища; из положения, лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами; из того же и. п. - переход в сед углом и возвращение в и. п.

Упражнения для ног. Приседания, пружинистые приседания с различным положением рук и ног; подскоки и прыжки, выпады, пружинящие покачивания в выпаде и др.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2 кг, гантели до 1 кг). Стоя, сидя на полу, на скамейке, стоя в наклоне вперед прогнувшись, лежа на животе - движения с мячом или гантелями в руках: поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, через стороны вверх, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; рывковые движения; маховые движения одной рукой или выпады с одновременным подниманием отягощения вверх, вперед, в стороны, назад; приседания и прыжки с отягощениями.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой). Перекаты из упора стоя на коленях и из положения, лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения, лежа на спине; полушпагат; стойка на лопатках и др.

Подвижные и спортивные игры. Игры в мини-баскетбол, мини-футбол, ручной мяч, регби. Примерные подвижные игры для общего физического развития:

4.3.Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения. Упражнения для освоения и совершенствования техники плавания спортивными способами, стартов и поворотов, типа: движения руками, ногами и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, дельфином, в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; прыжки вверх и вперед - вверх из и. п. «старт пловца»; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений,

являющихся элементами техники скоростных поворотов на груди и на спине. Упражнения для освоения и совершенствования техники способов передвижения ватерполистов, начальных приемов владения мячом и техники основного броска.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах блочной конструкции, имитирующие движения руками при плавании спортивными способами плавания, способами передвижений ватерполистов; упражнения для развития основных мышечных групп ватерполистов и закрепления рациональных элементов техники; упражнения на специальных тренажерах.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах. Маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища, сгибания и разгибания туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др. Упражнения начальной тренировки в плавании.

4.4.Плавательная подготовка

Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений. Плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание с помощью движений ног и одной рукой, другая у бедра или за спиной, вдох в сторону прижатой руки; то же, но вдох выполняется в сторону гребущей руки; то же, но со сменой рук через один, два, три или пять гребков (плавание «с подменой»). Плавание на «сцепление»:

в и. п., одна рука выполняет гребок до бедра, другая одновременно с первой - движение по воздуху, после чего следует пауза в движении руками и т.д. Плавание с «обгоном»: вытянутая вперед рука начинает гребок в момент, когда вторая (после движения по воздуху) войдет в воду, вдох под одну руку в конце гребка. Плавание с «двусторонним дыханием». Плавание с дыханием на каждый третий или пятый гребок. Плавание двух-, четырех и шестиударным кролем. Плавание с помощью одних ног кролем в положении на груди и на боку. Плавание с помощью ног кролем, рук баттерфляем. Плавание кролем с задержкой дыхания и непрерывным движением рук.

Кроль на спине. Плавание с полной координацией движений. Плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками. Плавание с помощью ног и одной руки; плавание с «подменой» и «обгоном». Плавание на «сцепление». Плавание на спине со вдохом как под левую, так и под правую руку. Плавание с помощью ног на спине, обе руки вытянуты, и кисть одной положена на ладонь другой. Плавание на спине с помощью ног, дельфином и одновременных гребков руками. Плавание на спине с помощью ног кролем и одновременных движений руками.

Дельфин. Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками дельфином и ногами - кроль; плавание с помощью движений ногами, дельфином и одной рукой - кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками; плавание двух- и многомерным дельфином с раздельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания, дыханием через 2-3 цикла, дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс. Плавание с полной координацией движений; плавание брассом с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед или у бедра); плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами (ноги начинают подтягиваться после того, как руки, выполнив гребок, выведены вперед) и с обычным согласованием движений (ноги начинают подтягиваться в момент окончания гребка руками). Плавание - вдох во время окончания рабочей части гребка руками и вдох во время их выведения вперед.

Повороты. Поворот кувырок вперед без касания стенки рукой при плавании вольным стилем; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и дельфином; открытый и закрытый повороты с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа плавания дельфин к способу плавания на спине, от плавания на спине к брассу, от брасса к кролю на груди.

Старты. Варианты техники старта: с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и дельфином (с махом руками вперед, с круговыми движениями рук), «захватом», «пружинкой», из воды при плавании на спине, с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Прыжки в воду, прикладное плавание, игры в воде. Соскоком вниз ногами с 1 и 3 м. Спад вниз головой из передней и задней стойки с метрового трамплина. Транспортировка партнера (одним - одного, двумя - одного и т.д.) на расстояние 50 м.

Основные способы погружения под воду (ныряние), подныривание и всплытие на поверхность. Плавание в одежде (тренировочном костюме) 50 м. Игры и развлечения на воде: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом». «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой», «Баскетбол на воде».

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов и упражнения начальной тренировки

Проплытие в свободном и умеренном темпе на технику, дистанций 100, 200, 400 м способами кроль на груди, на спине и брассом; проплытие способом дельфин 100 м, проплытие в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200, 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанции от 200 до 400 м; проплытие в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений ногами или руками, всеми способами упражнений типа: 5-6 x 100 м, 2-3 x 200 м; проплытие отрезков 25 и 50 м с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками или ногами в упражнениях типа: 4-6 x 25 м со старта различными способами, 4 x 6 x 50 м с помощью движений руками или ногами, чередуя способы и темп плавания, 4 x 50 м каждым способом и др. Эстафетное плавание по 10-15, 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

4.5. Техническая подготовка ватерполистов.

Общая: Общей частью технической подготовки ватерполиста группы начальной подготовки является умение правильно плавать всеми четырьмя основными способами плавания и разновидностями этих способов с работой ног брассом. Вообще говоря, очень большой акцент в ватерпольном плавании ложится на работу ног, и этой работе соответственно должно уделяться большое время. Основной же способ перемещения спортсмена в водном поло (кроль на груди) характеризуется высоко поднятой головой, что в свою очередь вызывает еще два отличия от техники этого способа в спортивном плавании:

1. Значительно более интенсивная работа ног для удержания корпуса и самих ног в горизонтальном положении, а также для получения дополнительной скорости.
2. Наличие в ранней фазе гребка вертикальной опоры на воду и отсутствие раннего захвата воды.

Специальная: В специальную техническую подготовку входит умение выполнять технические приемы с мячом, без мяча и в единоборстве. Три главных броска: основной, задний и крюком – должны быть разучены основательно и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Необходимо обратить особое внимание на высокий выход из воды при выполнении основного броска, на вертикальное (не наклонное) положение корпуса при заднем броске и на правильное окончание (придачу направления и ускорения) броска кистью. Ловля мяча быстрее всего отрабатывается, когда тренер бросает мяч находящемуся в 2-3 метрах от бортика ученику. Отработка переноса мяча дает навык уверенного подъема мяча с воды и обыгрыша (раскручивания) защитника на месте в единоборстве. Исключительно важное значение в обучении ватерполиста имеет правильная техника ватерпольных действий: старта, поворота, остановки, ходьбы на ногах и выпрыгивания. Время, затраченное на их изучение, с лихвой окупится в дальнейшем, т.к. эти приемы являются базой специальной технической подготовки ватерполиста. Кроме этого необходимо учить первоначальному умению выбора места между нападающим и защитником, т.к. это развивает навыки тактического мышления.

4.6. Тактическая подготовка ватерполистов.

Используются упражнения, направленные на дальнейшее развитие игрового мышления и творческой инициативы игроков, их проявления в решении игровых задач групповых и командных тактических взаимодействий и комбинаций.

1. Нападение без центрального нападающего
2. Оборона прессингом
3. Простейшая контратака
4. Розыгрыш 1-2 лишнего с хода, 3-4 с места

4.7. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка в начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в его процессе в паузах отдыха. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, правила соревнований.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

4.8. Контрольно переводные

Таблица 4.4.

Контрольно – переводные нормативы, для зачисление группу начальной подготовки свыше 1 года обучения.

| № | Виды испытаний | Мера измерений | Мальчики | | Девочки | |
|---|---|---|-----------|------|-----------|------|
| | | | результат | балл | результат | балл |
| 1. Общая физическая подготовка | | | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места | см | 160 | 1 | 130 | 1 |
| 2 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | кол-во раз (за 30сек) | 12 | 1 | - | - |
| 3 | Прыжки со скакалкой | кол-во раз | 60 | 1 | 70 | 1 |
| 4 | Метание малого мяча в цель с 10 метров | кол-во раз (из 10) | 7 | 1 | 6 | 1 |
| 5 | Челночный бег 3x10 | сек | 9,7 | 1 | 9,8 | 1 |
| 6 | Лазание по гимнастической лестнице | Верх-вниз (сек) | 4 | 1 | 5 | 1 |
| 2 техническая и плавательная подготовка | | | | | | |
| 1 | Плавание 100 метров (баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди) | Экспертная бригада (3-х специалистов/тр) оценка техники | «5» | 3 | «5» | 3 |
| | | | «4» | 2 | «4» | 2 |
| | | | «3» | 1 | «3» | 1 |
| 2 | Плавание 50 в/ст | сек | 56,00 | 1 | 1.00,00 | 1 |
| 3 | Ловля игрового мяча одной рукой и последующая передача основным броском в стену | Экспертная бригада (3-х специалистов/тр) оценка техники | «5» | 3 | «5» | 3 |
| | | | «4» | 2 | «4» | 2 |
| | | | «3» | 1 | «3» | 1 |
| 4 | Плавание на 2x25 метров треджен на груди и на спине | Экспертная бригада (3-х специалистов/тр) оценка техники | «5» | 3 | «5» | 3 |
| | | | «4» | 2 | «4» | 2 |
| | | | «3» | 1 | «3» | 1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|-------------------|-------------|-------------------|-------------|
| 5 | Ведения мяча 25 метров, ватерпольным кролем, старт с воды | сек | 27 | 1 | 35 | 1 |
| 6 | Игровые качества | Экспертная бригада (3-х специалистов/тр) оценка техники | «5» «4» «3» | 3 2 1 | «5» «4» «3» | 3 2 1 |

Нормативные оценки уровня подготовленности ватерполистов, для перевода следующий этап подготовки детей. Проходной балл мальчики 20 -16 баллов девочки 19-16 баллов.

Таблица 4.5.

Приемные нормативы для зачисления в учебно-тренировочные группы 1 года обучения.

| № | Виды испытаний | Мера измерений | Мальчики | | Девочки | |
|--|---|---|-------------------|-------------|-------------------|-------------|
| | | | результат | балл | результат | балл |
| 1. Общая физическая подготовка | | | | | | |
| 1 | Наклон-разгибание сидя на гимнастической скамейке (пресс) | кол-во раз (за 30сек) | 15 | 1 | 15 | 1 |
| 2 | Прыжок в длину с места | см | 165 | 1 | 135 | 1 |
| 3 | Подтягивание на перекладине | кол-во раз (за 30сек) | 4 | 1 | - | - |
| 4 | Наклон вперед, стоя на возвышении | Экспертная бригада (3-х специалистов/тр) оценка техники | «5» «4» «3» | 3 2 1 | «5» «4» «3» | 3 2 1 |
| 5 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | кол-во раз (за 30сек) | 12 | 1 | - | - |
| 6 | Прыжки со скакалкой | кол-во раз | 70 | 1 | 75 | 1 |
| 7 | Бросок мяча (мальчики 800; девочки 500 грамм) сидя, ноги врозь, из-за головы двумя руками | метр | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Бег 30 метров выс.старт | сек | 5,5 | 1 | 5,8 | 1 |
| 2 техническая и плавательная подготовка | | | | | | |
| 1 | Плавание 200 метров (баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди) | Экспертная бригада (3-х специалистов/тр) оценка техники | «5» «4» «3» | 3 2 1 | «5» «4» «3» | 3 2 1 |
| 2 | Плавание 50 в/ст | сек | 46,00 | 1 | 50,50 | 1 |
| 3 | Ведения мяча 25 метров, ватерпольным кролем, старт с воды | сек | 23 | 1 | 32 | 1 |
| 4 | Плавание 100 в/ст | сек | 01.45,00 | 1 | 01.55,00 | 1 |
| 5 | Плавание на 2х50 метров треджен на груди и на спине | Экспертная бригада (3-х специалистов/тр) оценка техники | «5» «4» «3» | 3 2 1 | «5» «4» «3» | 3 2 1 |
| 6 | Выполнение бросков в створ ворот с ратояния 6 метров | Количество попаданий из 10 бросков | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 7 | Бросок мяча в стену и | Количество раз за 30 | 15 | 1 | 13 | 1 |

Таблица 5.2.

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы 2 года обучения (14 час.)

| № | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|----|-------------------------------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 11 | 144 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 132 |
| 3 | Плавательная подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 168 |
| 4 | Техническая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 120 |
| 5 | Тактическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 96 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 7 | Психологическая подготовка | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 0 | 28 |
| 8 | Контрольно-переводные | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | 4 |
| 9 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10 | Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| | Контрольные соревнования | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Объем нагрузок в месяц | 61 | 60 | 61 | 60 | 61 | 60 | 61 | 60 | 61 | 61 | 61 | 61 | 728 |

Таблица 5.3.

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы 3 года обучения (18 час.)

| № | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|----|-------------------------------------|-----------------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 108 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 180 |
| 3 | Плавательная подготовка | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 192 |
| 4 | Техническая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 14 | 212 |
| 5 | Тактическая подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 156 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 7 | Психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 8 | Контрольно-переводные | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | 4 |
| 9 | Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 10 | Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| | Контрольные | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | соревнование | | | | | | | | | | | | | | |
| | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | | |
| | Объем нагрузок в месяц | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 936 |

Таблица 5.4.

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы свыше 3-х лет обучения (20 час.)

| № | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|----|-------------------------------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 108 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 204 |
| 3 | Плавательная подготовка | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 192 |
| 4 | Техническая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 14 | 212 |
| 5 | Тактическая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 216 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 7 | Психологическая подготовка | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 30 |
| 8 | Контрольно-переводные | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | 4 |
| 9 | Инструкторская и судейская практика | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 10 | Восстановительные мероприятия | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 26 |
| | Контрольные соревнования | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Объем нагрузок в месяц | 87 | 87 | 87 | 87 | 87 | 86 | 87 | 86 | 87 | 86 | 87 | 86 | 1040 |

Планирование годичного макроцикла

Во всех учебно-тренировочных группах годичный макроцикл строится примерно по одной схеме и зависит от календаря соревнований. Учебный год разбивается на два полугодичных цикла. Каждый из полугодичных циклов состоит из 4-6 средних циклов (мезоциклов), которые, в свою очередь, включают в себя по 2-4 микроцикла (как правило, недельных). Круглогодичная подготовка ватерполистов носит подготовительный, базовый характер. В динамике нагрузок отсутствует выраженная волнообразность, резкая смена периодов нагрузок и периодов восстановления. Большие нагрузки на фоне постоянного недовосстановления организма юных ватерполистов не применяются.

Минимальное количество стартов в условиях соревнований и тренировок в учебно-тренировочных группах

| | Группа | | | |
|--------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------------|
| | УТ 1-го года обучения | УТ 2-го года обучения | УТ 3-го года обучения | УТ свыше 3-х лет обучения |
| Количество стартов | 20 | 30 | 40 | 50 |

5.1.Общая физическая подготовка

Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся, воспитания чувства темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и в полу приседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Бег обычный; бег, высоко поднимая колени или забрасывая голени назад. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ритмические ходьба и бег (с подсчетом, выполняемым преподавателем, коллективным подсчетом, хлопками в ладоши, акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т.д.). Простейшие танцевальные шаги.

Элементы спортивной ходьбы; ходьба выпадами, на четвереньках в упоре лежа сзади; ходьба и бег окрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношение шагов и дыхания. Освоение удлиненного выдоха при беге и ходьбе. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин, бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста); бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 ч; «марш-броски» продолжительностью до 2 ч.

Прыжки и метание. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Прыжки через препятствия.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1,2,3 кг), передача мяча друг другу в парах, тройках, группах по кругу; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном туловища, назад с поворотом туловища, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища; броски одной рукой от плеча; сбоку через голову; подбрасывание и ловля мяча; то же в прыжке или после поворота на 130-360°. Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей, малых и больших камней в цель и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения. Поднимание и переноска партнера вдвоем; поднимание и переноска партнера, сидящего на спине; различные способы лазанья с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения на расслабление

Движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Акробатические упражнения

Выполняются со страховкой. Перекаты в сторону из упора стоя на коленях или из положения, лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения, лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Соединения нескольких кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа, прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Шпагат с опорой на руки

Подвижные игры и эстафеты

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, а также: «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафета со скакалками», «Перетягивание каната» и др.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, регби, волейбол (по упрощенным правилам).

5.2. Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, специальных приемов игрового плавания, техники владения мячом: движение руками и туловищем, как при плавании и выполнении специальных приемов игрового плавания.

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в водном поло. Специальные упражнения с различными амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами; маятникообразные, пружинящие или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибания и разгибания туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т.п.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде.

Упражнения с ватерпольными мячами на развитие ловкости и скорости переключения от одного действия к другому. Упражнения в парах с одновременной и попеременной передачей двух мячей, передачей двух мячей по различным траекториям. Упражнения в группах типа: в четверках, передача четырех мячей одновременно в правую сторону, на равном расстоянии друг от друга; то же в левую сторону; то же со сменой направления через определенное количество передач или по звуковому (зрительному) сигналу. Упражнение, выполняемое в четверках двумя мячами: прием-передача мяча через одного занимающегося, в задачу которого входит передать мяч партнеру без мяча, но не тому, от которого была получена последняя передача, и т.п.

5.3. Плавательная подготовка

Плавательная и специальная подготовка

Выполнение упражнений с использованием спортивных способов плавания (баттерфляй, на кроль спине, брасс, кроль на груди), передвижения ватерполистов: ватерпольный кроль, на груди и на спине, треджен на груди и на спине, способы на боку, баттерфляй и комбинации из этих способов с использованием

специальных приемов игрового плавания: ходьбы, выпрыгивания, приподнимания, старта, остановки, отвала, поворотов и переворотов и их различные сочетания, а также сочетания и переходы от способов передвижения к специальным приемам игрового плавания. Различные варианты упражнений специальной плавательной подготовки, используя равномерно-дистанционный, повторно-дистанционный, переменный методы, варианты интервальной и повторной тренировки.

5.4.Техническая подготовка

Используются упражнения, направленные на совершенствование всего арсенала техники водного поло, повышения ее стабильности, вариативности, надежности и эффективности в единстве с развитием уровня тактического мастерства, основных физических качеств и морально-волевой подготовленности ватерполистов.

Общая: Начальная специализация

Специальная: С мячом: бросок переводом; бросок толчком; бросок с подбрасыванием мяча; бросок со спины; бросок с перекладкой мяча; основной бросок левой рукой; удары по мячу. Без мяча: перекладка; перекат; оттирание; отвал. Единоборстве: борьба нападающего на месте в единоборстве с защитником; броски нападающего из-под защитника; борьба защитника на месте в единоборстве с нападающим

5.5.Тактическая подготовка

Используются упражнения, направленные на дальнейшее развитие игрового мышления и творческой инициативы игроков, их проявления в решении игровых задач групповых и командных тактических взаимодействий и комбинаций.

1. Нападение в расстановке 3-3
2. Заслоны с перекатами
3. Подвижное нападение без центрального нападающего
4. Подвижное нападение с центральным нападающим
5. Оборона прессингом
6. Розыгрыш 3-4 лишнего с хода

5.6.Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка в учебно-тренировочной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в его процессе в паузах отдыха. Учебный материал распределяется на весь период обучения.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны, и выдающихся спортсменов мира.

5.7.Психологическая подготовка

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.

5.8. Восстановительные мероприятия

В учебно-тренировочных группах обучения восстановление работоспособности происходит также естественным путем, т.е. чередованием дней тренировки с днями

отдыха. Кроме того, восстановлению работоспособности во время тренировочного занятия служит наличие теплого душа вблизи места тренировки (на воде). Один раз в неделю возможно проведение игровых уроков, снижающих нервное напряжение. Важным средством восстановления организма при тренировках является правильное питание и витаминизация.

5.9. Контрольно переводные

Таблица 5.5.

Приемные нормативы для зачисления в учебно-тренировочные группы 2 года обучения.

| № | Виды испытаний | Мера измерений | Мальчики | | Девочки | |
|---|---|--|-------------------|-------------|-------------------|-------------|
| | | | результат | балл | результат | балл |
| 1. Общая физическая подготовка | | | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места | см | 185 | 1 | 155 | 1 |
| 2 | Подтягивание на перекладине | кол-во раз (за 30сек) | 5 | 1 | - | - |
| 3 | Стоя на возвышении, ноги вместе, руки верх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклонить вперед, не сгибая ног в коленях (фиксация рук ниже возвышения) | см | 6 | 1 | 7 | 1 |
| 4 | 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 30сек) | 24 | 1 | 24 | 1 |
| 5 | Бросок мяча (мальчики 1000; девочки 800 грамм) сидя, ноги врозь, из-за головы двумя руками | метр | 4,50 | 1 | 4,50 | 1 |
| 2 техническая и плавательная подготовка | | | | | | |
| 1 | Плавание 200 метров (баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди) | время | 3.33,00 | 1 | 4.02,00 | 1 |
| 2 | Плавание 50 в/ст | сек | 36,00 | 1 | 46,00 | 1 |
| 3 | Плавание 50 брасс | сек | 46,00 | 1 | 56,00 | 1 |
| 4 | Плавание 100 в/ст | сек | 01.25,00 | 1 | 01.40,00 | 1 |
| 5 | Плавание 400 в/ст | сек | 06.46,00 | 1 | 07.30,00 | 1 |
| 6 | 5х3 створе ворот | сек | 11,7 | 1 | 12,5 | 1 |
| 7 | 10 выпрыгивании | сек | 15 | 1 | 15,5 | 1 |
| 8 | Игровые качества | Экспертная бригада (3-х специалистов/тр) оценка техники | «5» «4» «3» | 3 2 1 | «5» «4» «3» | 3 2 1 |

| | | | | | | |
|----|---|--------------------------------|--------|---|--------|---|
| 9 | Основной бросок мяча с места на дальность в коридоре (2,5метров) | метр | 12 | 1 | 9 | 1 |
| 10 | Ведения мяча 25 метров, ватерпольным кролем, старт с воды | сек | 18 | 1 | 26 | 1 |
| 11 | Выполнение броска в заданной сектор ворот с расстояния 7 метров | Кол-во разпадания из 6 бросков | 5 | 1 | 4 | 1 |
| 12 | Стоя на расстоянии 2 метр, лицом к щиту (стене) броски мяча в щит и прием одной рукой | Количество раз за 30 сек | 20 | 1 | 15 | 1 |
| 13 | Обязательное выполнение (подтверждение) разрядом по водному поло. | Разряд | 1-2 юн | 1 | 1-2 юн | 1 |

Нормативные оценки уровня подготовленности ватерполистов, для перевода следующий этап подготовки спортсменов. Проходной балл мальчики 20 -19 баллов девочки 19-18 баллов.

Таблица 5.6.

Приемные нормативы для зачисления в учебно-тренировочные группы 3 года обучения.

| № | Виды испытаний | Мера измерений | Мальчики | | Девочки | |
|---------------------------------------|---|-----------------------|-----------|------|-----------|------|
| | | | результат | балл | результат | балл |
| 1. Общая физическая подготовка | | | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места | см | 195 | 1 | 165 | 1 |
| 2 | Подтягивание на перекладине | кол-во раз (за 30сек) | 7 | 1 | - | - |
| 3 | Стоя на возвышении, ноги вместе, руки верх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклонить вперед, не сгибая ног в коленях (фиксация рук ниже возвышения) | см | 7 | 1 | 8 | 1 |
| 4 | 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 30сек) | 26 | 1 | 26 | 1 |
| 5 | Бросок мяча (мальчики 1000; девочки 800 грамм) сидя, ноги врозь, из-за головы двумя руками | метр | 5 | 1 | 5 | 1 |

| 2 техническая и плавательная подготовка | | | | | | |
|---|---|---|-------------------|-------------|-------------------|-------------|
| 1 | Плавание 200 метров (баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди) | время | 03.08,00 | 1 | 03.29,00 | 1 |
| 2 | Плавание 50 в/ст | сек | 32,00 | 1 | 36,00 | 1 |
| 3 | Плавание 50 брасс | сек | 42,00 | 1 | 47,00 | 1 |
| 4 | Плавание 100 в/ст | сек | 01.15,00 | 1 | 01.30,00 | 1 |
| 5 | Плавание 400 в/ст | сек | 06.15,00 | 1 | 06.38,00 | 1 |
| 6 | 5х3 створе ворот | сек | 10,7 | 1 | 11,5 | 1 |
| 7 | 10 выпрыгивании | сек | 13,8 | 1 | 14,5 | 1 |
| 8 | Игровые качества | Экспертная бригада (3-х специалистов/тр) оценка техники | «5» «4» «3» | 3 2 1 | «5» «4» «3» | 3 2 1 |
| 9 | Основной бросок мяча с места на дальность в коридоре (2,5метров) | метр | 15 | 1 | 11,5 | 1 |
| 10 | Ведения мяча 25 метров, ватерпольным кролем, старт с воды | сек | 17 | 1 | 22 | 1 |
| 11 | Выполнение броска в заданной сектор ворот с расстояния 7 метров | Кол-во разпадания из 6 бросков | 6 | 1 | 5 | 1 |
| 12 | Стоя на расстоянии 2 метр, лицом к щиту (стене) броски мяча в щит и прием одной рукой | Количество раз за 30 сек | 25 | 1 | 20 | 1 |
| 13 | Обязательное выполнение (подтверждение) разрядом по водному поло. | Разряд | 1 юн-3вз/р | 1 | 1 юн-3вз/р | 1 |

Нормативные оценки уровня подготовленности ватерполистов, для перевода следующий этап подготовки спортсменов. Проходной балл мальчики 20 -19 баллов девочки 19-18 баллов.

Таблица 5.7.

Приемные нормативы для зачисления в учебно-тренировочные группы свыше 3 года обучения.

| № | Виды испытаний | Мера измерений | Мальчики | | Девочки | |
|--------------------------------|--|-----------------------|-----------|------|-----------|------|
| | | | результат | балл | результат | балл |
| 1. Общая физическая подготовка | | | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места | см | 205 | 1 | 170 | 1 |
| 2 | Подтягивание на перекладине | кол-во раз (за 30сек) | 9 | 1 | - | - |
| 3 | Стоя на возвышении, ноги вместе, руки верх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклонить вперед, не сгибая ног в коленях (фиксация рук ниже возвышения) | см | 8 | 1 | 9 | 1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|-------------------|-------------|-------------------|-------------|
| 4 | 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 30сек) | 30 | 1 | 28 | 1 |
| 5 | Бросок мяча (мальчики 1000; девочки 800 грамм) сидя, ноги врозь, из-за головы двумя руками | метр | 5,50 | 1 | 5,50, | 1 |
| 2 техническая и плавательная подготовка | | | | | | |
| 1 | Плавание 200 метров (баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди) | время | 03.00,00 | 1 | 03,28,00 | 1 |
| 2 | Плавание 50 в/ст | сек | 30,00 | 1 | 35,00 | 1 |
| 3 | Плавание 50 брасс | сек | 39,00 | 1 | 46,00 | 1 |
| 4 | Плавание 100 в/ст | сек | 01.12,00 | 1 | 01.25,00 | 1 |
| 5 | Плавание 400 в/ст | сек | 05.50,00 | 1 | 6.30,00 | 1 |
| 6 | 5x3 створе ворот | сек | 9,00 | 1 | 10,50 | 1 |
| 7 | 10 выпрыгивании | сек | 13,30 | 1 | 14,00 | 1 |
| 8 | Игровые качества | Экспертная бригада (3-х специалистов/тр) оценка техники | «5» «4» «3» | 3 2 1 | «5» «4» «3» | 3 2 1 |
| 9 | Основной бросок мяча с места на дальность в коридоре (2,5метров) | метр | 20 | 1 | 14,5 | 1 |
| 10 | Ведения мяча 25 метров, ватерпольным кролем, старт с воды | сек | 16 | 1 | 20 | 1 |
| 11 | Выполнение броска в заданной сектор ворот с расстояния 7 метров | Кол-во разпадания из 6 бросков | 6 | 1 | 5 | 1 |
| 12 | Стоя на расстоянии 2 метр, лицом к щиту (стене) броски мяча в щит и прием одной рукой | Количество раз за 30 сек | 30 | 1 | 25 | 1 |
| 13 | Обязательное выполнение (подтверждение) разрядом по водному поло. | Разряд | 2вз/р - 3вз/р | 1 | 2вз/р - 3вз/р | 1 |

Нормативные оценки уровня подготовленности ватерполистов, для перевода следующий этап подготовки спортсменов. Проходной балл мальчики 20 -19 баллов девочки 19-18 баллов.

Таблица 5.8.

Приемные нормативы для зачисления на этап спортивного совершенствования

| № | Виды испытаний | Мера измерений | Мальчики | | Девочки | |
|--|---|---|-------------------|-------------|-------------------|-------------|
| | | | результат | балл | результат | балл |
| 1. Общая физическая подготовка | | | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места | см | 210 | 1 | 175 | 1 |
| 2 | Подтягивание на перекладине | кол-во раз (за 30сек) | 12 | 1 | - | - |
| 3 | Стоя на возвышении, ноги вместе, руки верх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклонить вперед, не сгибая ног в коленях (фиксация рук ниже возвышения) | см | 9 | 1 | 9 | 1 |
| 4 | 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 30сек) | 34 | 1 | 30 | 1 |
| 5 | Бросок мяча (мальчики 1000; девочки 800 грамм) сидя, ноги врозь, из-за головы двумя руками | метр | 6 | 1 | 6 | 1 |
| 2 техническая и плавательная подготовка | | | | | | |
| 1 | Плавание 200 метров (баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди) | время | 02.44,00 | 1 | 03,20,00 | 1 |
| 2 | Плавание 50 в/ст | сек | 28,00 | 1 | 34,50 | 1 |
| 3 | Плавание 50 брасс | сек | 37,00 | 1 | 43,00 | 1 |
| 4 | Плавание 100 в/ст | сек | 01.08,00 | 1 | 01.20,00 | 1 |
| 5 | Плавание 400 в/ст | сек | 05.40,00 | 1 | 06.25,00 | 1 |
| 6 | 5х3 створе ворот | сек | 8,00 | 1 | 9,50 | 1 |
| 7 | 10 выпрыгивании | сек | 12,2 | 1 | 13,0 | 1 |
| 8 | Игровые качества | Экспертная бригада (3-х специалистов/тр) оценка техники | «5» «4» «3» | 3 2 1 | «5» «4» «3» | 3 2 1 |
| 9 | Основной бросок мяча с места на дальность в коридоре (2,5метров) | метр | 22 | 1 | 16,5 | 1 |
| 10 | Ведения мяча 25 метров, ватерпольным кролем, старт с воды | сек | 15 | 1 | 19 | 1 |
| 11 | Выполнение броска в заданной сектор ворот с | Кол-во разпадания из 6 бросков | 6 | 1 | 6 | 1 |

| | | | | | | |
|----|---|--------------------------|----------------|---|----------------|---|
| | расстояния 7 метров | | | | | |
| 12 | Стоя на расстоянии 2 метр, лицом к щиту (стене) броски мяча в щит и прием одной рукой | Количество раз за 30 сек | 33 | 1 | 28 | 1 |
| 13 | Обязательное выполнение (подтверждение) разрядом по водному поло. | Разряд | 2вз/р 1вз/р | 1 | 2вз/р 1вз/р | 1 |

Нормативные оценки уровня подготовленности ватерполистов, для перевода следующий этап подготовки спортсменов. Проходной балл мальчики 20 -19 баллов девочки 19-18 баллов.

6. Планирование и содержание занятий группы спортивной совершенствовании.

Таблица 6.1.

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК распределения учебных часов для группы спортивного совершенствования 1 года обучения (24 час.)

| № | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|----|-------------------------------------|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 96 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 18 | 238 |
| 3 | Плавательная подготовка | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 18 | 238 |
| 4 | Техническая подготовка | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 18 | 238 |
| 5 | Тактическая подготовка | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 264 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| 7 | Психологическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| 8 | Контрольно-переводные | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 6 | 6 |
| 9 | Инструкторская и судейская практика | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| 10 | Восстановительные мероприятия | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| | Контрольные соревнования | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Объем нагрузок в месяц | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 1248 |

Таблица 6.2.

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------------|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| 5 | Тактическая подготовка | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 360 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| 7 | Психологическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| 8 | Контрольно-переводные | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 6 | 6 |
| 9 | Инструкторская и судейская практика | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 40 |
| 10 | Восстановительные мероприятия | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| | Контрольные соревнования | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | | |
| | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | | |
| | Объем нагрузок в месяц | 122 | 122 | 121 | 121 | 121 | 121 | 121 | 121 | 121 | 121 | 121 | 122 | 122 | 1456 |

6.1. Задачи подготовки в группах спортивного совершенствования

Цель подготовки: Целью подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

Задачи подготовки в группах спортивного совершенствования

Основными задачами подготовки в группах спортивного совершенствования являются следующие:

- Повышение общего уровня функциональной подготовленности;
- Окончательное совершенствование технической и тактической подготовленности по амплуа: нападающих, полузащитников, защитников и вратаря.
- Формирование целевой установки на достижение высших спортивных результатов. На данном этапе многолетней подготовки, исходя из основных задач, решают и частные задачи:
- Воспитание бойцовских качеств в условиях соревновательной деятельности и умения грамотно вести тактическую борьбу во время игры по специализации.
- приобретение опыта и участия в международных и официальных соревнованиях;
- выполнение квалификационного разряда.

6.2. Требования к комплектованию групп спортивного совершенствования

Группы спортивного совершенствования формируются из ватерполистов успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах. Группы спортивного совершенствования первого года должны состоять из ватерполистов выполнивших у девушек II спортивный разряд, у мальчиков — II спортивный разряд и выполнивших требования к уровню развития различных сторон подготовленности соответствующих данному возрасту. К окончанию этапа (группы спортивного совершенствования свыше 2-х лет обучения) группы должны выполнивших норматив I спортивный разряд и норматив КМС. Продолжительность данного этапа составляет в среднем три года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных достижений и хорошего психического и физического здоровья.

Планирование годичного макроцикла

Группы спортивного совершенствования годичный макроцикл строится примерно по одной схеме и зависит от календаря соревнований.

Главными структурными единицами круглогодичной подготовки служат периоды:

подготовительный, соревновательный, переходный.

Задачи общеподготовительного этапа: повышение разносторонней физической подготовленности и работоспособности преимущественно путем применения широкого круга упражнений на суше; оздоровление и закаливание; овладение прикладными навыками. Рекомендуется не менее половины учебных часов отводить занятиям на открытых площадках, больше внимания уделять игровому методу, круговой форме тренировки. На занятиях в воде используются игры, прыжки в воду, а также прикладные виды плавания (транспортировка партнера, плавание с преодолением препятствий и др.). В плавательной подготовке применяется главным образом интервальные, равномерно-дистанционный метод с умеренной интенсивностью, плавание поперек бассейна на технику по элементам.

Минимальное количество стартов в условиях соревнований и тренировок в группах спортивного совершенствования

| | Группа | | |
|--------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------------|
| | СС 1-го года обучения | СС 2-го года обучения | СС свыше 2-х лет обучения |
| Количество стартов | 60 | 70 | 80 |

6.3.Общая физическая подготовка

Круглогодичная и предсезонная общеподготовительная подготовка ватерполиста. В группе спортивного совершенствования необходимо уделять большое внимание общей физической подготовке (ОФП), направленной на развитие у ватерполистов силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Водное поло – атлетический вид спорта, ватерполист, в игре постоянно участвующий в единоборстве и игроками команды противника, должен отличаться хорошо развитыми вышеперечисленными физическими качествами, быть уверенным в своих силах. Все средства и методы ОФП, доступные тренеру и спортсменам, должны быть использованы для достижения этой цели. От ОФП для учебно-тренировочных групп ОФП для групп спортивного совершенствования будет отличаться лишь соответствующим увеличением нагрузок.

Кроме того, в связи с тем, что команде старших юношей уже приходится выступать в ответственных соревнованиях, роль и объем общеподготовительной подготовки в различные периоды подготовки будет разной. В подготовительном и переходном периоде объем ОФП будет значительно больше, чем в соревновательном. Полностью исключать ОФП в соревновательном периоде будет неправильным, т.к. это сразу же приведет к снижению уровня силы, ловкости и т.д., что может сказаться на технике, привести к травматизму. В соревновательном периоде удобно включать упражнения ОФП в разминку перед тренировками и играми.

Постоянные и регулярные занятия ОФП на протяжении нескольких лет тренировок в отделении ДЮСШ приведут к тому, что атлетически и гармонично развитый ватерполист, выйдя из юношеского возраста, сможет уверенно переносить тяжелые тренировочные и игровые нагрузки во взрослых командах. Ну а в будущем заложенная хорошая база ОФП позволит спортсмену больше сосредотачиваться на работе над техникой, доводя ее до совершенства.

Общая физическая подготовка (ОФП) Основными средствами ОФП являются: подвижные игры на местности; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами весом 3-5 кг, гимнастическими палками, резиновыми шнурами и др.); упражнения на гимнастической стенке; прикладные упражнения (беговые упражнения, прыжки и метания, лазание по канату, гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий и др.); упражнения легкой атлетики, лыжного спорта; спортивные игры.

Акробатические упражнения

Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед-назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед-назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

6.4. Специальная физическая подготовка

Большую роль в специальной физической подготовке ватерполиста должны играть упражнения на развитие силы. Упражнения с отягощениями на суше и в воде, «буксировка» партнеров, единоборства с партнерами в воде и т.д. – все это хорошо развивает силу. Примером упражнения, где вместе с силой развиваются и другие необходимые качества – выносливость и скорость – может быть такое: по свистку тренера спортсмены в парах в единоборстве начинают топить друг друга у одного края поля, по другому свистку через 10-15 сек. они стартуют наперегонки к противоположному краю поля. Игра в волейбол в воде двумя руками очень хорошо развивает силу ног и выносливость ватерполистов в умении высоко держаться в воде; без мяча и с мячом, включающие элементы произвольного единоборства, игры с ограничением или увеличением количества участвующих и площади игрового поля; выполнение технических приемов в усложненных или непривычных условиях; применение дополнительных средств отягощения (пояса, плавание в одежде) и т.д.

6.5. Плавательная подготовка

Плавательная и специальная плавательная подготовка

Выполнение упражнений с использованием способов передвижения ватерполистов: ватерпольный кроль, на груди и на спине, треджен на груди и на спине, способы на боку, баттерфляй и комбинации из этих способов с использованием специальных приемов игрового плавания: ходьбы, выпрыгивания, приподнимания, старта, остановки, отвала, поворотов и переворотов и их различные сочетания, а также сочетания и переходы от способов передвижения к специальным приемам игрового плавания. Различные варианты упражнений специальной плавательной подготовки, используя равномерно-дистанционный, повторно-дистанционный, переменный методы, варианты интервальной и повторной тренировки.

6.6. Техническая подготовка

Используются упражнения, направленные на совершенствование всего арсенала техники водного поло, повышения ее стабильности, вариативности, надежности и эффективности в единстве с развитием уровня тактического мастерства, основных физических качеств и морально-волевой подготовленности ватерполистов.

Общая

1. Окончательный выбор игровой специализации
2. Достижение стабильности в выполнении технических приемов.

Специальная

1. Совершенствование технических приемов в соответствии с игровой специализацией.
2. Совершенствование нескольких до предела отточенных «коронных» игровых приемов.
3. Разучивание технически предельно сложных приемов.

6.7.Тактическая подготовка

Используются упражнения, направленные на дальнейшее развитие игрового мышления и творческой инициативы игроков, их проявления в решении игровых задач групповых и командных тактических взаимодействий и комбинаций.

1. Подвижное нападение с применением заслонов.
2. Нападение с игрой на центрального нападающего.
3. Нападение против зонной и комбинированной защиты.
4. Нападение с двумя центральными нападающими.
5. Атака без позиционных действий.
6. Атака в постоянном численном меньшинстве.
7. Тотальная контратака

6.8.Теоретическая подготовка

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении бесед следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, правила соревнований.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее.

6.9.Психологическая подготовка

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. 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.

6.10. Восстановительные мероприятия

В группах спортивного совершенствования обучения восстановление работоспособности происходит также естественным путем, т.е. чередованием дней тренировки с днями отдыха. Кроме того, восстановлению работоспособности во время тренировочного занятия служит наличие теплого душа вблизи места тренировки (на воде). Один раз в неделю возможно проведение игровых уроков, снижающих нервное напряжение. Важным средством восстановления организма при тренировках является правильное питание и витаминизация.

6.11. Контрольно переводные

Таблица 7.4.

Приемные нормативы для зачисления на этап спортивного совершенствования 2 года обучения

| № | Виды испытаний | Мера измерений | Мальчики | | Девочки | |
|--|---|---|-------------------|-------------|-------------------|-------------|
| | | | результат | балл | результат | балл |
| 1. Общая физическая подготовка | | | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места | см | 215 | 1 | 180 | 1 |
| 2 | Подтягивание на перекладине | кол-во раз (за 30сек) | 15 | 1 | - | - |
| 3 | Стоя на возвышении, ноги вместе, руки верх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклонить вперед, не сгибая ног в коленях (фиксация рук ниже возвышения) | см | 10 | 1 | 10 | 1 |
| 4 | 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 30сек) | 35 | 1 | 31 | 1 |
| 5 | Бросок мяча (мальчики 1000; девочки 800 грамм) сидя, ноги врозь, из-за головы двумя руками | метр | 6,50 | 1 | 6,50 | 1 |
| 6 | Кросс без времени | Мин.сек | - | 1 | - | 1 |
| 7 | Прыжки со скакалкой | Кол-во раз | 90 | 1 | 95 | 1 |
| 2 техническая и плавательная подготовка | | | | | | |
| 1 | Плавание 50 в/ст | сек | 27,80 | 1 | 33,50 | 1 |
| 2 | Плавание 50 брасс | сек | 36,00 | 1 | 42,00 | 1 |
| 3 | Плавание 100 в/ст | сек | 01.05,00 | 1 | 01.20,00 | 1 |
| 4 | Плавание 100 брасс | сек | 01.30,00 | 1 | 01.50,00 | 1 |
| 5 | Плавание 400 в/ст | сек | 05.25,00 | 1 | 6.05,00 | 1 |
| 6 | 5х3 створе ворот | сек | 7,80 | 1 | 8,5 | 1 |
| 7 | 10 выпрыгивании | сек | 12 | 1 | 13,0 | 1 |
| 8 | Игровые качества | Экспертная бригада (3-х специалистов/тр) оценка техники | «5» «4» «3» | 3 2 1 | «5» «4» «3» | 3 2 1 |
| 9 | Основной бросок мяча с места на дальность в коридоре (2,5метров) | метр | 24 | 1 | 18,5 | 1 |
| 10 | Ведения мяча 25 метров, ватерпольным кролем, старт с воды | сек | 14 | 1 | 18 | 1 |
| 11 | Выполнение броска в заданной сектор ворот с | Кол-во разпадания из 6 бросков | 6 | 1 | 6 | 1 |

| | | | | | | |
|----|---|---|-------------------|-------------|-------------------|-------------|
| | расстояния 7 метров | | | | | |
| 12 | Стоя на расстоянии 2 метр, лицом к щиту (стене) броски мяча в щит и прием одной рукой | Количество раз за 60 сек | 70 | 1 | 55 | 1 |
| 13 | Оценка технико-тактических действий игроков | Экспертная бригада (3-х специалистов/тр) оценка техники | «5» «4» «3» | 3 2 1 | «5» «4» «3» | 3 2 1 |
| 14 | Обязательное выполнение (подтверждение) разрядом по водному поло. | Разряд | 1вз/р | 1 | 1вз/р | 1 |

Нормативные оценки уровня подготовленности ватерполистов, для перевода следующий этап подготовки спортсменов. Проходной балл мальчики 25 -20 баллов девочки 24-19 баллов.

Таблица 7.5.

Приемные нормативы для зачисления на этап спортивного совершенствования свыше 2 года обучения

| № | Виды испытаний | Мера измерений | Мальчики | | Девочки | |
|--|---|-----------------------|-----------|------|-----------|------|
| | | | результат | балл | результат | балл |
| 1. Общая физическая подготовка | | | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места | см | 220 | 1 | 185 | 1 |
| 2 | Подтягивание на перекладине | кол-во раз (за 30сек) | 15 | 1 | - | - |
| 3 | Стоя на возвышении, ноги вместе, руки верх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклонить вперед, не сгибая ног в коленях (фиксация рук ниже возвышения) | см | 10 | 1 | 10 | 1 |
| 4 | 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 30сек) | 35 | 1 | 31 | 1 |
| 5 | Бросок мяча (мальчики 1000; девочки 800 грамм) сидя, ноги врозь, из-за головы двумя руками | метр | 8 | 1 | 7 | 1 |
| 6 | Кросс мальчики-2000метр; девочки 1000метр | Мин.сек | 8.30 | 1 | 5.00 | 1 |
| 7 | Прыжки со скакалкой | Кол-во раз | 95 | 1 | 100 | 1 |
| 2 техническая и плавательная подготовка | | | | | | |
| 1 | Плавание 50 в/ст | сек | 27,00 | 1 | 33,00 | 1 |

| | | | | | | |
|----|---|---|-------------------|-------------|-------------------|-------------|
| 2 | Плавание 50 брасс | сек | 35,50 | 1 | 41,00 | 1 |
| 3 | Плавание 100 в/ст | сек | 01.00,00 | 1 | 01.18,00 | 1 |
| 4 | Плавание 100 брасс | сек | 01.28,00 | 1 | 1.47,00 | 1 |
| 5 | Плавание 400 в/ст | сек | 05.15,00 | 1 | 05.55,00 | 1 |
| 6 | 5х3 створе ворот | сек | 7,00 | 1 | 8,0 | 1 |
| 7 | 10 выпрыгивании | сек | 11 | 1 | 12,0 | 1 |
| 8 | Игровые качества | Экспертная бригада (3-х специалистов/тр) оценка техники | «5» «4» «3» | 3 2 1 | «5» «4» «3» | 3 2 1 |
| 9 | Основной бросок мяча с места на дальность в коридоре (2,5метров) | метр | 25 | 1 | 19,5 | 1 |
| 10 | Ведения мяча 25 метров, ватерпольным кролем, старт с воды | сек | 13,5 | 1 | 17,5 | 1 |
| 11 | Выполнение броска в заданной сектор ворот с расстояния 7 метров | Кол-во разпадания из 6 бросков | 6 | 1 | 6 | 1 |
| 12 | Стоя на расстоянии 2 метр, лицом к щиту (стене) броски мяча в щит и прием одной рукой | Количество раз за 60 сек | 72 | 1 | 57 | 1 |
| 13 | Оценка технико-тактических действий игроков | Экспертная бригада (3-х специалистов/тр) оценка техники | «5» «4» «3» | 3 2 1 | «5» «4» «3» | 3 2 1 |
| 14 | Обязательное выполнение (подтверждение) разрядом по водному поло. | Разряд | 1вз/р КМС | 1 | 1вз/р КМС | 1 |

Нормативные оценки уровня подготовленности ватерполистов, для перевода следующий этап подготовки спортсменов. Проходной балл мальчики 25 -20 баллов девочки 24-19 баллов.

Таблица 7.6.

Приемные нормативы для зачисления на этап высшего спортивного мастерства

| № | Виды испытаний | Мера измерений | Мальчики | | Девочки | |
|---------------------------------------|--|-----------------------|-----------|------|-----------|------|
| | | | результат | балл | результат | балл |
| 1. Общая физическая подготовка | | | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места | см | 225 | 1 | 190 | 1 |
| 2 | Подтягивание на перекладине | кол-во раз (за 30сек) | 16 | 1 | - | - |
| 3 | Стоя на возвышении, ноги вместе, руки верх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклонить вперед, не сгибая ног в коленях (фиксация рук ниже возвышения) | см | 10 | 1 | 10 | 1 |
| 4 | Сидя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены | кол-во раз (за 30сек) | 36 | 1 | 32 | 1 |

| | | | | | | |
|---|--|---|-------------------|-------------|-------------------|-------------|
| | в коленях, стопы зафиксированы на полу, руки за головой: наклониться вперед до касания лбом коленей прогнуться назад до уровня высоты скамейки | | | | | |
| 5 | Бросок мяча (мальчики 1000; девочки 800 грамм) сидя, ноги врозь, из-за головы двумя руками | метр | 10 | 1 | 7,5 | 1 |
| 6 | Кросс мальчики-3000метр; девочки 2000метр | Мин.сек | 12.00,00 | 1 | 09.30,00 | 1 |
| 7 | Прыжки со скакалкой | Кол-во раз | 95 | 1 | 100 | 1 |
| 2 техническая и плавательная подготовка | | | | | | |
| 1 | Плавание 50 в/ст | сек | 25,80 | 1 | 32,50 | 1 |
| 2 | Плавание 50 брасс | сек | 35,00 | 1 | 39,50 | 1 |
| 3 | Плавание 100 в/ст | сек | 58,00 | 1 | 01.10,00 | 1 |
| 4 | Плавание 100 брасс | сек | 01.26,00 | 1 | 01.45,00 | 1 |
| 5 | Плавание 400 в/ст | сек | 05.05,00 | 1 | 5.35,00 | 1 |
| 6 | 5х3 створе ворот | сек | 6,80 | 1 | 7,50 | 1 |
| 7 | 10 выпрыгивании | сек | 11 | 1 | 12,0 | 1 |
| 8 | Игровые качества | Экспертная бригада (3-х специалистов/тр) оценка техники | «5» «4» «3» | 3 2 1 | «5» «4» «3» | 3 2 1 |
| 9 | Основной бросок мяча с места на дальность в коридоре (2,5метров) | метр | 26 | 1 | 20,5 | 1 |
| 10 | Ведения мяча 25 метров, ватерпольным кролем, старт с воды | сек | 13,0 | 1 | 16,5 | 1 |
| 11 | Выполнение броска в заданной сектор ворот с расстояния 7 метров | Кол-во разпадания из 6 бросков | 6 | 1 | 6 | 1 |
| 12 | Стоя на расстоянии 2 метр, лицом к щиту (стене) броски мяча в щит и прием одной рукой | Количество раз за 60 сек | 75 | 1 | 60 | 1 |
| 13 | Оценка технико-тактических действий игроков | Экспертная бригада (3-х специалистов/тр) оценка техники | «5» «4» «3» | 3 2 1 | «5» «4» «3» | 3 2 1 |
| 14 | Обязательное выполнение (подтверждение) разрядом по водному поло. | Разряд | КМС МС | 1 | КМС МС | 1 |

Нормативные оценки уровня подготовленности ватерполистов, для перевода следующий этап подготовки спортсменов. Проходной балл мальчики 25 -20 баллов девочки 24-19 баллов.

7. Планирование и содержание занятий группы высшего спортивного мастерства.

Таблица 8.1.

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК распределения учебных часов для группы высшего спортивного мастерства на весь период обучения (32 час.)

| № | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|----|-------------------------------------|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 96 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 23 | 298 |
| 3 | Плавательная подготовка | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 23 | 298 |
| 4 | Техническая подготовка | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 23 | 298 |
| 5 | Тактическая подготовка | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 408 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 60 |
| 7 | Психологическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 60 |
| 8 | Контрольно-переводные | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 6 | 6 |
| 9 | Инструкторская и судейская практика | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 72 |
| 10 | Восстановительные мероприятия | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 68 |
| | Контрольные соревнования | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Объем нагрузок в месяц | 139 | 139 | 139 | 139 | 138 | 138 | 138 | 138 | 139 | 139 | 139 | 139 | 1664 |

7.1. Задачи подготовки в группах высшего спортивного мастерства

Цель и задачи подготовки:

Основной целью этапа является выведение ватерполистов на результаты международного уровня.

Задачи подготовки высшего спортивного совершенствования

Основными задачами подготовки в группах высшего спортивного мастерства являются следующие:

- Завершение целевой установки на достижение высших спортивных результатов;
- Воспитание бойцовских качеств в условиях соревновательной деятельности и умения грамотно вести тактическую борьбу во время игры;
- Достижение высоких результатов в международных и официальных соревнованиях;
- Выполнение квалификационного разряда.

7.2. Требования к комплектованию групп высшего спортивного мастерства

Группы формируются из числа перспективных ватерполистов, успешно прошедших предыдущий этап и выполнивших требования, предъявляемых к кандидатам в национальную команду и ее ближайшего резерва. При формировании групп учитывается состояние здоровья, выполнение контрольных нормативов по физической и технической подготовке, личный спортивный результат.

Минимальное количество стартов в условиях соревнований и тренировки в группах высшего спортивного мастерства

| Группа | ВСМ |
|--------------------|-------------------------|
| Количество стартов | 90-120 (в течение года) |

7.3. Общая физическая подготовка.

Физическая подготовка

Задачи физической подготовки ватерполистов. ОФП как фундамент для будущей специализации. Средства физической подготовки ватерполистов на суше: элементы легкой атлетики; лыжная подготовка; спортивные и подвижные игры; спортивно-вспомогательная гимнастика и др. Контрольные упражнения по физической подготовленности ватерполистов.

Направленность тренировочного процесса высшего спортивного мастерства должна обеспечить:

— Развитие аэробных возможностей ватерполистов средствами ОФП (бег, езда на велосипеде, гребля, бег на лыжах и т. д.), постепенного увеличения из года в год объема;

— Развитие сердечно-сосудистой системы за счет постепенного увеличения интенсивности тренировочного процесса. При этом нагрузки анаэробно-гликолитической направленности используются эпизодически;

— Развитие силовых возможностей за счет применения широкого круга упражнений с малыми и средними отягощениями, увеличения объема силовой работы при фиксированном сопротивлении;

— Выполнение упражнений с применением специальных упражнений для изучения и совершенствования технико-тактических возможностей ватерполистов амплуа: нападающих, полузащитников, защитников и вратаря;

— Выполнение упражнений приближенными к соревновательным условиям;

— Отработка тактических элементов приближенными к соревновательным условиям.

Особенности физической подготовки на суше

Общая физическая подготовка (ОФП). Основными средствами ОФП являются: подвижные игры на местности; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами весом 3-5 кг, гимнастическими палками, резиновыми шнурами и др.); упражнения на гимнастической стенке; прикладные упражнения (беговые упражнения, прыжки и метания, лазание по канату, гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий и др.); упражнения легкой атлетики, лыжного спорта; спортивные игры. Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием бедра на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра или забрасывая голени назад. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ритмические ходьба и бег (с подсчетом преподавателя, с коллективным подсчетом, с хлопками в ладоши, с акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т. д.).

Элементы спортивной ходьбы, ходьба выпадами, на четвереньках, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения

шагов и дыхания. Освоение удлиненного выдоха при беге и ходьбе.

Прыжки и метания. Прыжки в длину и высоту с места, с разбега, прыжки через простые препятствия.

Броски и ловля набивных мячей (весом 3 и 5 кг), передача мяча друг другу, в кругу, парах, тройках; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном туловища, назад с поворотом туловища, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища; броски одной рукой от плеча; сбоку через голову; подбрасывание и ловля мяча; то же в прыжке или после поворота на 180-360⁰; имитация броска мяча; броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей, малых и больших камней в цель и на дальность.

Другие прикладные упражнения. Лазание в смешанном и простом вися с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста. *Акробатические упражнения*

Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед-назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед-назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

7.4. Специальная физическая подготовка

Основным содержанием специальной физической подготовки ватерполистов в воде является плавательная подготовка. Кроме того, для развития специальных физических качеств ватерполистов применяются: выполнение специальных приемов игрового плавания в различных сочетаниях и с различной интенсивностью (в том числе с отягощениями с сопротивлением партнера); игры без мяча и с мячом, включающие элементы произвольного единоборства, игры с ограничением или увеличением количества участвующих и площади игрового поля; выполнение технических приемов в усложненных или непривычных условиях; применение дополнительных средств отягощения (пояса, плавание в одежде) и т.д.

7.5. Плавательная подготовка

Плавательная и специальная плавательная подготовка

Выполнение упражнений с использованием способов передвижения ватерполистов: ватерпольный кроль, на груди и на спине, треджен на груди и на спине, способы на боку, баттерфляй и комбинации из этих способов с использованием специальных приемов игрового плавания: ходьбы, выпрыгивания, приподнимания, старта, остановки, отвала, поворотов и переворотов и их различные сочетания, а также сочетания и переходы от способов передвижения к специальным приемам игрового плавания. Различные варианты упражнений специальной плавательной подготовки, используя равномерно-дистанционный, повторно-дистанционный, переменный методы, варианты интервальной и повторной тренировки.

7.6. Техническая подготовка

Используются упражнения, направленные на совершенствование всего арсенала техники водного поло, повышения ее стабильности, вариативности, надежности и эффективности в единстве с развитием уровня тактического мастерства, основных физических качеств и морально-волевой подготовленности ватерполистов.

Общая

3. Окончательный выбор игровой специализации
4. Достижение стабильности в выполнении технических приемов.

Специальная

4. Совершенствование технических приемов в соответствии с игровой специализацией.

5. Совершенствование нескольких до предела отточенных «коронных» игровых приемов.

6. Разучивание технически предельно сложных приемов.

7.7.Тактическая подготовка

Используются упражнения, направленные на дальнейшее развитие игрового мышления и творческой инициативы игроков, их проявления в решении игровых задач групповых и командных тактических взаимодействий и комбинаций.

- 1.Подвижное нападение с применением заслонов.
- 2.Нападение с игрой на центрального нападающего.
- 3.Нападение против зонной и комбинированной защиты.
- 4.Нападение с двумя центральными нападающими.
- 5.Атака без позиционных действий.
- 6.Атака в постоянном численном меньшинстве.
- 7.Тотальная контратака

7.8.Теоретическая подготовка

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении бесед следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, правила соревнований.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее.

7.9.Психологическая подготовка

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. 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.

7.10. Восстановительные мероприятия

В группах высшего спортивного мастерства обучения восстановление работоспособности происходит также естественным путем, т.е. чередованием дней тренировки с днями отдыха. Кроме того, восстановлению работоспособности во время тренировочного занятия служит наличие теплого душа вблизи места тренировки (на воде). Один раз в неделю возможно проведение игровых уроков, туризма, снижающих нервное напряжение. Важным средством восстановления организма при тренировках является правильное питание и витаминизация.

8. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в его процессе в паузах отдыха. Для теоретической подготовки отводится специальное время для просмотра киноматериалов или бесед.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении бесед следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, правила соревнований и оценки качества игры.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны и ведущих спортсменов и команд мира.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее. В таблице 10.1 приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

Таблице 10.1

План теоретической подготовки.

| № | Название темы | Краткое содержание темы | Учебные группы |
|----------|---|--|------------------------|
| 1 | Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков | Весь период подготовки |
| 2 | История вида спорта. Развитие водного поло в Узбекистане и за рубежом. | История зарождения и развития водного поло как вида спорта. Водное поло в Узбекистане. Основные этапы развития водного поло. Сильнейшие ватерпольные команды на чемпионатах мира, чемпионатах Азии, Азиатских и Олимпийских играх. | Весь период подготовки |
| 3 | Единая спортивная классификация | Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов. | Все группы |
| 4 | Сведения о строении и функциях организма человека | Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной | Весь период подготовки |

| | | | |
|----|---|---|------------------|
| | | системы, аппарата дыхания и кровообращения. | |
| 5 | Личная и общественная гигиена | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений | СОГ, ГНП |
| 6 | Закаливание организма | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем | СОГ, ГНП |
| 7 | Терминология водного поло | Название по амплуа . Принципы современной терминологии водного поло – краткость, соответствие названия характеру движения. Виды атаки защит. Правила записи протоколов игры. | СОГ, ГНП, УТГ |
| 8 | Самоконтроль в процессе занятий спортом | Самоконтроль, его сущность и роль в процессе тренировки. Дневник спортсмена. Ведение спортивного дневника. Правила записи тренировочных нагрузок и спортивных результатов и состояний спортсмена в конце дня. | УТГ |
| 9 | Предупреждение спортивного травматизма | Соблюдение правил поведения на бассейне, на выездах. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий и в быту. | ГНП, УТГ, СС |
| 10 | Физическая подготовка | Краткая характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств ватерполистов. | УТГ |
| 11 | Правила организации и проведения соревнований | Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Правила участие на соревнованиях по водному поло, разного ранга. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. | УТГ, СС, ВСМ |

9. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Воспитание личности спортсмена является одной из главных задач подготовки спортсменов и основной работой тренера-преподавателя. Тренер-педагог не сможет решать задачи спортивной подготовки спортсменов без воспитания у них высоких личностных качеств (активности, дисциплинированности, трудолюбия, умения преодолевать утомление, честности и целеустремленности).

Тренер-педагог обязан следить за соблюдением спортивного режима, посещением тренировок и систематичностью участия в соревнованиях своих учеников. Ученики обязаны точно исполнять указания тренера, отлично вести себя на тренировках, в школе и дома.

Тренер также должен стимулировать стремление своих учеников к образованию, следить за успеваемостью учащихся в общеобразовательной школе, еженедельно проверяя дневники у спортсменов школьного возраста, а для спортсменов-студентов выделять время для обучения в вузе. Необходимо развивать у них умение преодолевать утомление и нежелание работать.

Необходимо поощрять спортсменов за трудолюбие, хорошую учебу и спортивные достижения. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности тренера или всего коллектива. Любое поощрение должно быть справедливо и адекватно заслугам, чтобы не вызывать чувства зависти или несправедливости.

Однако все нарушения дисциплины и спортивного режима должны разбираться и не оставаться безнаказанными, так как безнаказанность стимулирует повторение неблагоприятных поступков и может привести еще к более серьезным нарушениям.

Наказания могут быть выражены в виде замечаний, устных выговоров, разбора поступков в спортивном коллективе, отстранения от занятий или соревнований. Поощрения и наказания должны быть четко мотивированны и основываться на комплексе положительных и отрицательных поступков спортсмена.

Иногда снижение активности и работоспособности спортсмена основано на объективных показателях здоровья или эмоционального его состояния. В таких случаях лучше применить дружеское участие и поддержку, чем наказание, совместно выяснить причины и найти пути выхода из кризисного положения. Каждый спортсмен должен понимать, что и он, и тренер делают одно дело и стремятся к одному результату. Только понимание того, что тренер - твой первый друг и товарищ, может привести к победе.

Тренер обязан помнить, что спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. Поэтому большое внимание следует уделять взаимоотношениям спортсменов в коллективе. Для решения задач сплочения коллектива целесообразно проводить коллективные походы в театр, походы и кино, отмечать дни рождения непосредственно на тренировках, совместно участвовать в общественно-полезном труде (например, уборка зала, ремонт спортивного оборудования), проводить вечера отдыха и т.п.

В спортсменах высокого класса особенно важно воспитывать чувство патриотизма и любви к своей Родине. Основой гордости за свое Отечество должны быть знания истории Узбекистана и великих побед нашего народа. Гордость за свою Родину связана также с победами отечественных спортсменов на чемпионатах мира, Азиатских играх и Олимпийских играх.

Необходимо воспитывать в спортсменах чувство интернационализма. Следует укреплять дружественные отношения между спортсменами различных городов Узбекистана, а также дружбу с народами других стран.

Воспитание морально-нравственных качеств у спортсменов связано с обучением инструкторским навыкам. Необходимо привлекать спортсменов высших разрядов для судейства соревнований или проведения занятий в качестве помощника тренера.

Важное место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение должно быть доказательным, для чего необходимо подбирать примеры, аналогии и сравнения.

В многолетней подготовки работа тренера-педагога должна сочетаться с работой тренера-психолога, тренер становится не только педагогом, но и психологом.

Тренировка ватерполистов связана с сознательным преодолением трудностей объективного и субъективного характера, для преодоления которых используются сильные волевые напряжения. Для преодоления этих трудностей тренеры используют беседы, убеждения, педагогические внушения.

Для работы со спортсменами высокого класса желательно привлекать профессиональных психологов для разработки комплекса методов и приемов снятия нервного напряжения во время интенсивных тренировок и соревнований, давать тренеру рекомендации по форме общения со спортсменом, способствовать разрешению конфликтных ситуаций.

Широко известен ряд приемов и методов регулирования состояния спортсменов во время тренировок и соревнований. Наиболее оперативный и эффективный – целенаправленное изменение направления мысли или «отвлечение», «переключение».

Доказано, что отвлечение от навязчивых мыслей способствует более эффективному выполнению действия. Поэтому перед стартом или перед другим ответственным мероприятием необходимо отвлечься и заняться делом, которое целиком поглотит внимание спортсмена.

Состоянием спортсмена тренер может выполнять с помощью специальной разминки. Если спортсмен угнетен, то разминка должна быть интенсивной, а если сильно возбужден, то возбуждение следует снимать упражнениями на растягивание и расслабление.

В случае неблагоприятного психического состояния спортсменов в качестве дополнительного приема регуляции стресса используется массаж и самомассаж. При высоком уровне возбуждения рекомендуется успокаивающий массаж, а при угнетенном (слишком спокойном состоянии) – возбуждающий.

Особое место в приведении спортсменов в оптимальное состояние занимает внушение тренера. Тренер должен уметь сдерживать внешнее проявление своих переживаний. Внушение, которое делает тренер спортсмену перед выходом на старт, должно быть уверенным, благожелательным и снимать излишнее напряжение.

Психологическая подготовка может проходить как в условиях учебно-тренировочного занятия, так и в отдельно выделенное время. Необходимо помнить, что психологическая подготовка должна быть индивидуализирована.

10. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов. Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде мало интенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке ватерполистов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические. Педагогические средства. Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питанием ватерполиста можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям. К физическим средствам восстановления относят:
 - массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
 - суховоздушная (сауна) и парная бани;
 - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
 - электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
 - гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

11. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Учащиеся спортсмены привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах.

Занимающиеся в группах должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером. Необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных приемов. Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе, совместно с тренером участвовать в судействе учебных игр в своей группе, уметь вести простейшие протоколы игр. Занимающиеся должны шире привлекаться в

качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов с юными спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечение занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

Все соревнования проводящиеся по водному поло проводятся по правилам международной федерации **FINA** (первенство, городские, Республиканские и все официальные соревнования чемпионаты Азии, Мира и Олимпийские игры).

12. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В БАССЕЙНЕ

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта. Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру.

При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми ватерполистами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

13. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Педагогический контроль

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 нагрузок и анализа соревнований. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства и видом контроля. Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость же текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Спортивная тренировка в общем плане является процессом управления состояниями спортсменов. В зависимости от длительности промежутка, необходимого для перехода от одного состояния в другое, различают три типа состояния спортсменов:

1. Оперативное состояние

- это состояние, которое изменяется под влиянием однократного выполнения физических упражнений и является весьма изменчивым. Оперативное состояние следует учитывать при планировании интервалов отдыха, количества повторений упражнений, серий.

2. Текущее состояние

- это состояние, которое изменяется под влиянием нескольких занятий, обычно за время недельного микроцикла (МЦ). Текущее состояние определяет характер ближайших тренировочных занятий и недельных МЦ, величину нагрузок в них.

3. Этапное состояние

- это состояние, которое изменяется под влиянием выполнения тренировочных нагрузок в течении месяца, этапа и периода. Необходимость выделения этих типов состояния спортсменов обусловлено тем, что средства педагогического контроля используемые в каждом конкретном случае существенно различны.

14. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа:

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта. Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными ватерполистами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Выдающиеся Узбекских спортсменов - чемпионы мира и Олимпийских чемпионов», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»). Указания и требования тренера при работе с новичками обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно

целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников. Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций. Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения ватерполистов к занятиям, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ. На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по водному поло, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения спортсменов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход ватерполистов на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, необходима организация собственного сайта в Интернете. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале ватерполист должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели. Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к водному поло и отсеву перспективных юных спортсменов. Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным. Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших ватерполистов мира, Узбекистана и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов. Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них перемен, развитии физических качеств и спортивных достижений. Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена. Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления на игру и во время награждения, поддерживать по мере преодоления результативной атаки. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

15. Перечень, инвентаря и оборудование

1) Бассейн

- а) длина 35метров ширина бассейна 25метров;
- б) глубина бассейна 2,5 метров;
- в) ватерпольное поле с обозначениями для мужчин и женщин (2 метровая, 5метровая, центр поле и зона удаленного спортсмена условными обозначениями на дорожках);
- г) помост вдоль бассейна 2 штуки;
- д) табло 5 метров на 5 метров с установленной программой для проведения международных соревнования по водному поло;
- е) два комплекта ворот с креплениями к бассейну;
- ж) сетки для ворот;
- з) секундники для контроля времени;
- и) в бассейне вода должна быть не ниже +27 градусов

2) спортивные инвентари:

- а) спортивный зал (баскетбольная, волейбольная, футбольные площадки);
- б) спортивный зал приспособленный всеми видами тренажеров для работы рук, ног и т.д.;
- в) маты;
- г) лестницы гимнастические;
- д) хютиль;
- е) резиновый жгут;
- ж) гимнастическая скамейка;
- з) тележка приспособленная к шведской лестнице;
- и) доски, лопатки(большие, маленькие), ласты, отягощения (тормоза, паралоны);
- к) резина для привязи воде;
- л) мячи “микаса”утвержденные международной федерации FINA ;
- м) набивные мячи для работы на суше и воде;
- н) пояса с отягощением (1,2,3 килограммовые);
- о) приспособленная стенка для бросков мяча на суше и воде;

п) мини ворота высота 0,50сантиметров ширина 0,50 сантиметров с креплениями:

3) научно исследовательской работы:

а) дистанционное измерение частоты сердечного сокращения;

б) 2 -видео камера (под водная и над водная);

в) 2 – компьютера (на одном из компьютеров должна быть программа для изучения точность восприятия времени и пространства; на другом записывать данные и опубликовывать в научных изданиях)

г) телевизор и дивиди;

д) измерение силы тяги на воде;

е) спирометр;

ж) динамометр;

з) тонометр;

и) секундомеры;

к) лактометр;

л) измерение силы броска на суше и воде;

м) кардиограф;

н) определение точность броска;

16.ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА СПОРТСМЕНА

Дата заполнения _____

(год, месяц, число)

Фамилия, имя, отчество _____

Дата и место рождения _____ Пол _____ Резус _____ Группа крови _____

Домашний

адрес _____

Телефон _____

Место учёбы _____

Курс, класс _____

Спортивная школа _____ Спортивное общество _____

Год, месяц начала занятия спортом _____ избранным видом спорта _____

Каким видам спорта преимущественно занимается _____

Сколько времени _____

Какими видами спорта занимался _____

По каким видам спорта участвовал в соревнованиях _____

Разряд (звание) _____

(дата присвоения разряда или звания, по какому виду спорта)

№ поликлиники по месту жительства _____ Район (город) _____ Жилищные условия _____

Режим питания _____

Перенесенные: а) болезни _____

б) травмы _____

в) операции _____

Употребление алкоголя: случайное, мало, много, часто, не употребляет (подчеркнуть)

Курение: с каких лет _____ по штук _____ в день, не курить (подчеркнуть)

Данные ближайшего спортивного анамнеза

| Показатели | 1-е обследование | 2-е обследование | 3-е обследование | 4-е обследование |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|
| | _____ (дата мотра) | _____ (дата мотра) | _____ (дата мотра) | _____ (дата осмотра) |
| Краткие данные о тренировках и спортивных выступлениях | | | | |

Данные обследования внутренних органов

| Показатели | 1-е обследование | 2-е обследование | 3-е обследование | 4-е обследование |
|--|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| | _____ (дата осмотра) | _____ (дата осмотра) | _____ (дата осмотра) | _____ (дата осмотра) |
| Жалобы | | | | |
| Органы дыхания: верхние дыхательные пути, легкие (аускультация) | | | | |
| Органы кровообращения: сердце, (границы, поперечник, аускультации) | | | | |
| Органы пищеварения: язык, живот (пальпация) | | | | |
| Мочеполовая система | | | | |
| Эндокринная система | | | | |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|--|--|--|
| Нервная система | | | | |
| Осмотр специалистов: | | | | |
| офтальмолога | | | | |
| отоларинголога | | | | |
| хирурга | | | | |
| травматолога | | | | |
| стоматолога | | | | |
| Других специалистов (вписать) | | | | |

Функциональная проба

| Показатели | | 1-е обследование | | | 2-е обследование | | | 3-е обследование | | | 4-е обследование | | | |
|----------------------------------|---------------------------------|------------------|--|--|------------------|--|--|------------------|--|--|------------------|--|--|--|
| | | (дата осмотра) | | | (дата осмотра) | | | (дата осмотра) | | | (дата осмотра) | | | |
| До физической нагрузки | Частота дыхания, раз в мин | | | | | | | | | | | | | |
| | Частота пульса, раз в мин | | | | | | | | | | | | | |
| | Характер пульса | | | | | | | | | | | | | |
| | Артериальной давление, мм рт.ст | | | | | | | | | | | | | |
| После физической нагрузки | пульс | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | | 20 | | | | | | | | | | | | |
| | | 30 | | | | | | | | | | | | |
| | | 40 | | | | | | | | | | | | |
| | | 50 | | | | | | | | | | | | |
| | | 60 | | | | | | | | | | | | |
| | Частота дыхания, раз в мин | | | | | | | | | | | | | |
| | Частота пульса, раз в мин | | | | | | | | | | | | | |
| Характер пульса | | | | | | | | | | | | | | |
| Аускультация легких | стоя | | | | | | | | | | | | | |
| | лёжа | | | | | | | | | | | | | |
| Аускультация сердца | стоя | | | | | | | | | | | | | |
| | лёжа | | | | | | | | | | | | | |

ЛИТЕРАТУРА

1. Закон Республики Узбекистан от 4 сентября 2015 года № ЗРУ-394 о внесении изменений и дополнений в Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте»
2. Физкультурный комплекс «Алпомыш» и «Барчиной» - Ташкент, 2000.
3. Абсалямов Т.М. Тимакова Т.С. Научное обеспечение подготовки пловцов. – М.; ФиС, 1983 -191 с.
4. Амалин М.В. Шилов О.Г. Методика оценки соревновательной деятельности в спортивных играх. ТиПФК, 1980, №9, с. 19-23
5. Басельевич В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации, ТиПФК, 1980, №1, с. 31-33
6. Басельевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания. -Теор. и практ. физ.культ., 1999, № 3 с. 21 – 40.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС., 1988. – 331 с.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.; ФиС, 1980, - 136 с.
9. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М.: ФиС, 1987. – 256 с.
10. Кузмина М.Ф. Викторов Ю.В. Возможность оперативной оценки моральной воспитанности спортсменов. ТиПФК, 1982, №3, с16-17.
11. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности.– М.; Советский спорт, 2005,-192с.
12. Платонов В.Н. Плавание – Киев.: Олимпийская литература 2000-290с.
13. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте – Киев.: Олимпийская литература. 2000.-496с.
14. Романин А.Н. Метод оценки морально-психологической подготовленности спортсменов и команд. ТиПФК, 1981, №5, с. 9-10.
15. Рыжак М.М. Техника и тактика водного поло. – М.; ФиС, 1978,- 238 с.
16. Рыжак М.М. Учебно-методическое пособие. Водное поло в ВУЗе. М., 1984. – 35 с.
17. Сборник трудов ученых РГАФК 1999 г. – М., Физкультура, образование, наука. – 39 – 43 с., 145 – 151 с.
18. Фролов С.Н., Роке Роберто Гонзалес. Методика обследования соревновательной деятельности в водном поло. – ГЦОЛИФК, 1984.
19. Фролов С.Н., Смирнов В.В., Михайлов А.А., Тактак Х.Б.С. методика обследования соревновательной деятельности ватерпольных команд с использованием компьютерной техники. – ГЦОЛИФК, 1991.
20. Чернов В.Н. Топышев О.П. Кочубей М.И. Особенности подготовки спортсменов-ватерполистов в учебно-тренировочных группах ДЮСШ. – М.; ГЦОЛИК, 1988, - 58 с.
21. Чернов В.Н. Голомазов С.В. Кочубей М.И. Контрольные тесты показателей технической и специальной плавательной подготовленности ватерполистов в процессе многолетней подготовки. – М.; ГЦОЛИК, 1988, - 25 с.
22. Шагаев Э.М. Методические рекомендации по временно-скоростному регулированию технико-тактических действий у юных ватерполистов. – Ташкент: УзГосИФК, 1989, - 33 с.
23. Штеллер И.П. Водное поло. – М.; ФиС, 1980, - 232 с.

Содержание

| | | |
|-------|---|----|
| 1. | Организационно-методическая структура многолетней подготовки в водном поло | 4 |
| 2. | Нормативная часть учебной программы | 5 |
| 3. | Планирование и содержание занятия в группах спортивно-оздоровительной подготовки | 10 |
| 3.1. | Задачи подготовки в группы спортивно-оздоровительной подготовки на весь период обучения | 10 |
| 3.2. | Общая физическая подготовка | 10 |
| 3.3. | Специальная физическая подготовка | 11 |
| 3.4. | Плавательная подготовка | 11 |
| 3.5. | Техническая подготовка | 15 |
| 3.6. | Теоретическая подготовка | 15 |
| 4.1. | Задачи подготовки в группы группы начальной подготовки на весь период обучения | 15 |
| 4.2. | Общая физическая подготовка | 15 |
| 4.3. | Специальная физическая подготовка | 19 |
| 4.4. | Плавательная подготовка | 21 |
| 4.5. | Техническая подготовка | 22 |
| 4.6. | Тактическая подготовка | 23 |
| 4.7. | Теоретическая подготовка | 23 |
| 4.8. | Контрольно переводные | 23 |
| 5. | Планирование и содержание занятия учебно тренировочных групп | 25 |
| 5.1. | Общая физическая подготовка | 28 |
| 5.2. | Специальная физическая подготовка | 29 |
| 5.3. | Плавательная подготовка | 29 |
| 5.4. | Техническая подготовка | 30 |
| 5.5. | Тактическая подготовка | 30 |
| 5.6. | Теоретическая подготовка | 30 |
| 5.7. | Психологическая подготовка | 30 |
| 5.8. | Восстановительная мероприятия | 30 |
| 5.9. | Контрольно переводные | 31 |
| 6. | Планирование и содержание занятия группы спортивной совершенствовании | 36 |
| 6.1. | Задачи подготовки группы спортивной совершенствовании | 38 |
| 6.2. | Требования комплектованию групп спортивного совершенствования | 38 |
| 6.3. | Общая физическая подготовка | 39 |
| 6.4. | Специальная физическая подготовка | 40 |
| 6.5. | Плавательная подготовка | 40 |
| 6.6. | Техническая подготовка | 40 |
| 6.7. | Тактическая подготовка | 41 |
| 6.8. | Теоретическая подготовка | 41 |
| 6.9. | Психологическая подготовка | 41 |
| 6.10. | Восстановительная мероприятия | 41 |
| 6.11. | Контрольно переводные | 42 |
| 7. | Планирование и содержания занятий группы высшего спортивного мастерства | 46 |
| 7.1. | Задачи подготовки в группах высшего спортивного мастерства | 46 |
| 7.2. | Требование к комплектованию группах высшего спортивного мастерства | 47 |
| 7.3. | Общая физическая подготовка | 47 |
| 7.4. | Специальная физическая подготовка | 48 |
| 7.5. | Плавательная подготовка | 48 |
| 7.6. | Техническая подготовка | 49 |
| 7.7. | Тактическая подготовка | 49 |

| | |
|--|----|
| 7.8. Теоретическая подготовка | 49 |
| 7.9. Психологическая подготовка | 49 |
| 7.10. Восстановительная мероприятия | 50 |
| 8. Теоретическая подготовка | 50 |
| 9. Психологическая подготовка | 50 |
| 10. Восстановительные средства и мероприятия | 53 |
| 11. Инструкторская и судейская практика | 54 |
| 12. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейнах | 55 |
| 13. Педагогический контроль | 55 |
| 14. Воспитательная работа | 56 |
| 15. Перечень инвентаря и оборудование | 58 |
| 16. Индивидуальная карта спортсмена | 59 |
| Литература | 66 |