

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ДРУЖБА»  
(МБУ «СК «Дружба»)

Принята на заседании  
Тренерско-педагогического совета  
МБУ «СК «Дружба»  
Протокол от «28» августа 2023 г.

Утверждаю  
И.о. директора МБУ «СК «Дружба»  
  
Л.Н. Лысенкова  
«21» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ВОДНОЕ ПОЛО»**

Уровень(и) освоения: Стартовый, Базовый, Продвинутый

Направленность программы: спортивно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 7-18 лет и старше

Срок реализации программы: Стартовый уровень: 1-3 года  
Базовый уровень: 1-8 лет  
Продвинутый: не ограничен

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ВОДНОЕ ПОЛО»**

Ханты-Мансийск  
2023

**Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта «Водное поло» разработана в соответствии с:**

- Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Разработчики:

Старший инструктор-методист  
МБУ «СК «Дружба»

Табачук Анастасия Владимировна

Начальник отдела  
МБУ «СК «Дружба»

Никитинская Анна Олеговна

Тренер-преподаватель МБУ «СК «Дружба»

Булаева Анжелика Леонидовна

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

	Пояснительная записка	4
I	Требования к уровню освоения дополнительной общеразвивающей программы	9
II	Содержание дополнительной общеразвивающей программы	11
III	Планируемый результат освоения дополнительной общеразвивающей программы	26
IV	Содержание календарного спортивно-оздоровительного плана дополнительной общеразвивающей программы	30
V	Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	35
VI	Формы аттестации дополнительной общеразвивающей программы	38
VII	Информационно-методические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	40

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Водное поло относится к игровым командным видам спорта со сложной координацией и с циклической и ациклической структурой движений. Игровая деятельность осуществляется в водной среде и требует от ватерполистов совершенного владения спортивными способами плавания, специальными приемами игрового плавания, владения мячом (передачи, броски, плавание с мячом), передвижения под водой, приемами единоборства за овладение мячом. Индивидуальные действия игроков направлены на решение общекомандной задачи – поражение ворот противника и защита своих ворот.

Игра в водное поло имеет много физических преимуществ. Они включают в себя значительное увеличение выносливости, скорости, а также улучшение координации, ориентации и баланса. Подобно плаванию, водное поло также развивает легкие и сердечно-сосудистую систему. Регулярные занятия этим видом спорта также могут улучшить осанку обучающегося, а также снизить вероятность получения травм определенных типов.

Водное поло также предлагает эмоциональные преимущества для тех, кто хочет играть. Одним из главных преимуществ является то, что это веселая, захватывающая игра. С другой стороны, это дисциплина, которая вдохновляет детей продолжать играть. Это увлекательный командный вид спорта, что делает его идеальным для воспитания таких ценностей, как спортивное мастерство, самоотдача, уважение и здоровая конкуренция.

Наряду с вышесказанным, тот факт, что это командный вид спорта, означает, что водное поло способствует развитию социальных отношений. Это помогает детям стать более вовлеченными в окружающий их мир и общество в целом.

В 2008 году по поручению Губернатора Ханты-Мансийского автономного округа–Югры Александра Васильевича Филипенко и заместителя Председателя Правительства Ханты-Мансийского автономного округа–Югры по вопросам социальной политики Натальи Леонидовны Западновой «Федерацией водных видов спорта ХМАО-Югры» была создана ватерпольная команда "Югра".

В первый же год своего основания команда дебютировала в Чемпионате России по водному поло среди женских команд и завоевала бронзовую медаль. В 2009 году команда «Югра» получает право участвовать в Европейском Кубке Len Trophy, где по итогам сезона завоевывает серебряную медаль.

Такой успешный дебют на международной арене стал мощным толчком для развития водного поло в Ханты-Мансийском автономном округе –Югре. В этом же году открыто отделение водного поло на базе МБУ СК «Дружба» г. Ханты-Мансийска, где был осуществлен первый набор девочек для создания детской команды под руководством тренеров Кужилева А.Ю, Кужилевой А.Л. (на настоящий момент Булаева А.Л.) и Н.Б. Щербаковой.

В 2012 году был основан Ватерпольный клуб «Югра», в этом же году открылось отделения водного поло на базе АУ «ЮКИОР» г. Ханты-Мансийска, что обеспечило подрастающим спортсменкам рост спортивного мастерства без отрыва от учебы, с последующим привлечением к подготовке в составе команды мастеров «ВК «Югра».

При взаимодействии БУ "ЦСПСКЮ", "Федерации плавания и водного поло ХМАО-Югры", Некоммерческого партнерства "ВК" Югра", МБУ СК "Дружба" и АУ "ЮКИОР" стало возможным решить комплекс задач по созданию условий для эффективной подготовки спортсменок, обеспечивая устойчивое развитие вида спорта в Югре, взаимно дополняя и усиливая положительный эффект деятельности друг с другом, создана система передачи спортсменов. Созданы детская, юношеская и молодежная сборные команды автономного округа, которые ежегодно участвуют в Первенствах России среди девушек по водному поло, а также в Спартакиадах учащихся и молодежи России, завоевывая на этих соревнованиях медали. Отметим, что с первого года развития водного поло в округе спортсменки Югры ежегодно входят в состав сборной команды России.

Дополнительная общеразвивающая программа (далее – Программа) – представляет собой комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) детей и взрослых и организационно-

педагогические аспекты, которые представлены в виде календарного спортивно-оздоровительного плана, форм аттестации.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей и взрослых, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров-преподавателей.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Спортивно-оздоровительный процесс в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивный комплекс «Дружба» (далее – Учреждение) по виду спорта «Водное поло» ведется в соответствии с данной Программой и локальными актами по организации учебно-тренировочной деятельности.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется согласно локальных нормативных актов Учреждения по предоставлению служебной записи тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима спортивно-оздоровительных занятий, отдыха обучающегося, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

**Актуальность Программы** обусловлена тем, что в настоящее время, среди спортсменов, в том числе самых юных, все чаще наблюдается стремление добиться победы любой ценой, даже за счет здоровья, нарушения нравственных норм и т.д. В этой ситуации все более очевидна необходимость разработки и внедрения в практику такой программы подготовки ватерполисток (ватерполисток), которая позволяла бы не только приобщить детей и молодежь к активным занятиям физической культурой и спортом, но в первую очередь - получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от этих занятий. В Программу включены различные специальные упражнения, подвижные игры, разнообразные формы занятий по водному поло в спортивно-оздоровительном процессе, что позволит разнообразить процесс обучения, избежать схематичности, монотонности и повысить эффективность занятий, что в дальнейшем приведет к определенным результатам.

**Отличительные особенности данной Программы** от уже существующей в этой области заключаются в том, что она предназначена для подготовки ватерполистов в спортивно-оздоровительных группах (СОГ), которые организуются в спортивном комплексе «Дружба», не имеющей «мелкой воды» (т.е. ванны бассейна глубиной 60-80 см.). То есть, все программы рассчитаны на обучение плаванию в специализированных бассейнах для детей школьного возраста. А специфика предполагаемых занятий по настоящей Программе обусловлена начальное и дальнейшее обучение плаванию проводить сразу на «большой воде». Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий.

**Программа предназначена для 3 (трех) блоков людей, которые разделяются между собой по возрастному аспекту и уровню их подготовки:**

- 1) Стартовый уровень (для детей 7-9 лет), данный блок реализуется 1-3 года;
- 2) Базовый уровень (для детей 10-17 лет), он реализуется 1-8 лет;
- 3) Продвинутый уровень (для людей 18 лет и старше), реализация данного блока – не ограничена (при условии, если обучающиеся данного блока сдают контрольные испытания, аттестацию и подтверждают свою физическую подготовленность).

В каждом уровне подготовки существует минимальное и максимальное количество обучающихся, которые могут быть зачислены и проходить обучение в Учреждении:

- на стартовом уровне: от 10 до 30 человек (оптимальный количественный состав группы: 15-20 человек);
- на базовом уровне: от 10 до 30 человек (оптимальный количественный состав группы: 15-20 человек);
- на продвинутом уровне: от 10 до 30 человек (оптимальный количественный состав группы: 10-15 человек).

Выбор количества обучающихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, для получения, каждого обучающегося

одинаковые стартовые возможности для обучения по определенному уровню освоения данной Программы.

Настоящая Программа разработана для работы в Учреждении каждого тренера-преподавателя по виду спорта «Водное поло».

**Адресат программы.** В Учреждение принимаются все желающие увлеченные спортом, имеющие допуск к занятиям физической культурой и спортом.

# I. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Таблица 1

Основные показатели и требования Программы

Уровень освоения Программы (возраст реализации)	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения Программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы в год		
Стартовый (7-9 лет)	1-3 года	156-312 в год (3 - 6 часов в неделю)	-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; - гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения	- освоение прогнозируемых результатов Программы -зачисление на этапы спортивной подготовки
Базовый (10-17 лет)	1-8 лет	156-624 часов в год (3-12 часов в неделю)	- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья; - воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом; - приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. - поддержка обучающихся высокого класса не прошедших квалификационные требования дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта -создание условий для профессиональной ориентации.	- освоение прогнозируемых результатов Программы, - участие обучающихся в городских мероприятиях.
Продвинутый 18 лет и старше	Не ограничено	156-936 часов в год (3-18 часов в неделю)	-повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;	- освоение прогнозируемых результатов Программы, - наличие выпускников,

			<p>-содействие конкурентоспособности выпускников, -создание условий для профессиональной ориентации.</p>	продолживших обучение по профилю.
--	--	--	--	-----------------------------------

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **A. Техника безопасности на занятиях по виду спорта «Водное поло»**

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по водному поло допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказания по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по водному поло соблюдать правила поведения, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по водному поло возможно воздействие на обучающихся, следующих опасных факторов:

- Травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды;
- Занятия сразу после приема пищи или большой физической нагрузки.

1.4. При проведении занятий по водному поло должны быть подготовлены средства для спасания утопающих, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан сообщить тренеру-преподавателю, который должен немедленно сообщить об этом администрации Учреждения и медицинскому персоналу. В случае крайней необходимости начать оказывать первую помощь пострадавшему.

1.6. В процессе занятия обучающиеся должны соблюдать порядок проведения спортивно-оздоровительных занятий.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### **2. Требования безопасности перед началом знаний**

2.1. Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.

2.2. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.

2.3. Сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 45-50 минут.

2.4. Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Входить в воду только с разрешения тренера-преподавателя и во время нахождения в воде не стоять без движений.

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя.

3.3. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при нахождении вблизи других обучающихся.

3.4. Не оставаться при нырянии долго под водой.

3.5. Не находиться в воде более 45 минут.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

4.2. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

4.3. При утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания, вызвать медицинского работника, который при необходимости отправит пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщит об этом администратору Учреждения.

4.4. При получении травмы вызвать медицинского работника для оказания первой медицинской помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации Учреждения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.

5.2. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

## **В. Техника плавания**

1. Плавание кролем - стиль плавания на животе, в котором левая и правая часть тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, во время чего ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются и отпускаются. Лицо плывущего находится в воде, и лишь периодически во время гребка голова поворачивается, чтобы сделать вдох. Кроль считается наиболее быстрым способом плавания.

2. Плавание брассом - стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды.

3. Плавание на спине - стиль плавания, который визуально похож на кроль (руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие/опускание), но имеет следующие отличия: человек плывет на спине, а не на животе, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле. Третий по скорости плавания стиль. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Ещё одна особенность стиля – это то, что старт совершается из воды, а не с тумбочки, как во всех остальных стилях.

4. Плавание баттерфляем – один из наиболее технически сложных и утомительных стилей плавания. Это стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела одновременно совершают симметричные движения: руки совершают широкий и мощный гребок, поднимающий тело пловца над водой, ноги и таз совершают волнообразные движения.

## **С. Техника Водного поло**

### **1. Отработка бросков с воды в движении**

Игроки выстраиваются двумя колонами. Нападающий, опекаемый защитником (или без опеки), делает рыков к воротам по диагонали, получает мяч от центрального нападающего, ведет мяч, бьет по воротам (или без ведения мяча пробивает с воздуха), подбирает мяч и возвращает его, затем плывет в конец другой колоны. Далее следует сделать рывок к воротам игрок из другой колоны и т.д. Все

игроки, пробившие по воротам, сами подбирают мячи и обеспечивают ими центрального нападающего.

Необходимо следить за слитными, один за другим, без остановок движением нападающих, за тем, чтобы спурты к воротам они делали через минимальные промежутки времени.

Защитники и нападающие меняются местами по команде тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель также определяет фору (преимущество), которую дает защитник нападающему в каждой конкретной паре «нападающий-защитник». Кроме того, тренер-преподаватель может определять конкретный способ произведения броска («тычок», «крюком»), либо эти броски производиться произвольно по выбору нападающих.

## 2. Отработка бросков из-под защитника

Игроки выстраиваются около стенки в группах по четыре человека. Один из четверки становится у стенки и выполняет роль вратаря, второй становится защитником, третий – нападающим, а четвертый набрасывает мяч на воду нападающему. Нападающий пробивает из-под защитника, стараясь попасть в область рук вратаря. Защитник играет пассивно или с небольшой помехой, давая нападающему правильно выполнить бросок. Вариант броска – по заданию тренера-преподавателя, правой или левой рукой: со спины, задний или крюком. После серии в 5-10 бросков игроки меняются местами, например, нападающий с защитником, «вратарь» с пасующим и т.д. После хорошего усвоения техники выполнения бросков из-под игрока можно переходить к выполнению упражнения с активной опекой с произвольным выбором варианта броска. Особенno важно здесь следить за правильной техникой бросков, за их максимальной амплитудой.

## 3. Отработка техники ватерпольного плавания

Группа игроков плавание в «куче» неограниченном участке поля. Это упражнение развивает умение плавать с поднятой головой. Игроки выполняют повороты, не касаясь бортика, а для расхождения при встрече друг с другом выполняют перекладки или перекаты.

## 4. Отработка техники владения мячом в движении

Игроки в группах плавают определенное тренером-преподавателем время (10-20 минут) и передают мяч друг другу. Возможны два варианта упражнения:

- 1) В бассейне (или на поле) плавают одновременно 3-4 группы по 3-4 человека в каждой. У каждой группы есть свой мяч.
- 2) В бассейне (или на поле) плавает одна группа с любым количеством игроков с несколькими мячами.

Игроки получают мяч на воздух и точно передают его друг другу. Все действия производятся в движении. Чтобы не сталкиваться между собой, игроки изменяют направление плавания, применяют перекладину и перекаты.

#### 5. Отработка техники владения мячом на месте

Расстояние между пасующими игроками 5-6 метров и оно не увеличивается. Игрок, находится в центре, старается перехватить мяч или коснуться его, в этом случае он идет на место пасующего, а ошибшийся игрок переходит в центр. Игроки передают мяч друг другу без задержки. Центральный игрок не приближается ни к одному из пасующих.

#### 6. Обучение технике ловли мяча, замаха и броска

Тренер-преподаватель, находясь на бортике бассейна, бросает мяч обучающемуся, находящемуся в воде, тот возвращает мяч обратно и т.д. За счет этого, что тренеру-преподавателю на суше будет легче ловить и возвращать неуверенные передачи новичка, чем если двое новичков, все время ошибаясь, будут бросать мяч друг другу, время первоначального обучения ловле мяча и пасу значительно сокращается. При этом тренеру-преподавателю хорошо видны дефекты в технике ловли, замаха и броска, и он может тут же их исправить.

Тренеру-преподавателю нужно следить, чтобы мяч при пасе обучающегося не вращался в обратную («на себя») сторону. Это вращение обычно происходит из-за того, что обучающийся не «заканчивает» бросок кистью, т.е. его пальцы плохо участвуют в завершении броска. Чтобы акцентировать внимание обучающегося на правильном выполнении броска, тренер-преподаватель может даже требовать от него, чтобы обучающийся посыпал мяч с некоторым вращением мяча вперед, т.к. это

возможно только при хорошем толчке («посыле») мяча пальцами, что легко увидеть по вращению мяча вперед.

## 7. Повышение физической подготовки

1) Интенсивная тренировка проводится отрезками по времени по 15 минут, что соответствует примерно одному периоду продолжительности игры.

2) Плавательная часть разминки в тренировке в виде розыгрыша 6-го лишнего с хода в двое ворот.

3) Шестерка сильных игроков постоянно атакует в одни ворота против сменяющихся друг другу нескольких шестерок более слабых игроков.

4) Игрок средней зоны во время тренировки бросков по воротам на предельной скорости подбирает мячи за всеми игроками и максимально быстро и точно пасует следующим по очереди атакующим партнерам.

5) Команда из 5 сильных игроков играет обычную тренировочную игру против шестерки более слабых игроков.

6) Буксировка игроком одного или двух партнеров. Игроκи держат друг друга за ногу.

7) Игроки преодолевают определенное расстояние (20-100 метров) поперек бассейна, переплывая друг через друга. Упражнение выполняется в парах или группах по 3-4 человека. Игрок, через которого перебирается партнер, старается удержаться на поверхности воды.

## 8. Отработка элементов нападения и обороны при розыгрыше 6-го лишнего

Двое защитников и вратарь обороняются против шестерых нападающих, находящихся на местах, как при розыгрыше 6-го лишнего, и не двигающихся со своих мест. Пасы и броски производятся в касание (одним движением). Защитники отрабатывают постановку блока.

Смена защитников и нападающих может осуществляться по времени или после совершенной нападающими ошибки (не забитого гола, двойного замаха, неточного паса – степень ошибки определяет тренер-преподаватель).

Тренеру-преподавателю необходимо следить, чтобы защитники не становились в ворота, а играли на 2-х метровой линии и, перемещаясь, отражали

летящие мячи. Нападающие первой линии не должны находиться в двухметровой зоне, а вторая линия должна быть не ближе 6-ти метров от ворот, как в игре.

Розыгрыш мяча идет в максимальном темпе.

#### 9. Отработка техники перемещения в воде и владения мячом

На ограниченном участке поля игрок контролирует мяч в окружении нескольких партнеров, которые пытаются его отобрать без нарушения правил. Игрок, отобравший мяч продолжает его контролировать. Удобнее всего выполнять это упражнение более квалифицированным игроком против менее подготовленных партнеров из младшей группы. В упражнении используются все возможные технические приемы: укрывание мяча корпусом, прокидка, перекладка и т.д.

#### 10. Отработка техники передач мяча на месте

Несколько групп игроков работают над пасом на ближней дистанции. Тренер-преподаватель ставит условие: «Задание: 100 пасов, не уронив мяч на воду». В каждой группе назначается счетчик пасов. Если мяч падает на воду, а число пасов не достигает 100, то упражнение начинается сначала – и так до тех пор, пока группа не преодолеет рубеж в 100 пасов. Разумеется, заданное число пасов – по усмотрению тренера-преподавателя.

#### 11. Отработка выхода 2х1 с догоняющим защитником

Упражнение выполняется четверками, каждая по два нападающих и два защитника. Защитник играет между нападающими и, второй защитник – отстает на дистанцию в 1-2 корпуса (в зависимости от квалификации спортсменов).

Два нападающих и, один из них с мячом, стартуют к воротам. Расположенный между нападающими защитник, должен своими перемещениями заставить нападающих несколько раз передать мяч друг другу, что будет несколько замедлять их продвижение. Отстающий защитник будет изо всех сил догонять последнего по сложившейся ситуации из нападающих. Мяч нападающие передают друг другу в движении только на руку. Упражнение завершается бросков одного из нападающих.

Тренер-преподаватель должен следить, чтобы нападающие не расходились шире чем на 6-8 метров.

#### 12. Выработка выдержки и выполнения установки

Команда белых атакует на одни ворота до трех потерь мяча, после чего, мяч переходит к команде синих и т.д. В упражнении могут участвовать и третья команда (без шапочек).

Данное упражнение тренирует у обучающихся бережное отношение к мячу. Тренер-преподаватель может невыполнение установки игры в защите (например, плотной игры) приравнять к грубой ошибке, т.е. удалить игрока, неплотно играющего против своего подопечного, в результате чего нападающие имеют возможность забить очередной гол, реализуя 6-го лишнего. При нарушении установки нападающими, тренер-преподаватель может засчитать им это за ошибку, сократив тем самым возможность атаковать.

### 13. Отработка бросков после длинных передач

Пары игроков, находящихся в 12-12 метрах друг от друга, совершают броски по воротам после нескольких передач. Пас должен быть сильным, мяч должен лететь по прямой траектории. Игроки не делают лишних замахов.

После броска, выполнившие упражнение игроки, уступают место следующей паре, а сами подбирают мяч и становятся в конец очереди.

Данное упражнение способствует повышению эффективности розыгрыша 6-го лишнего и розыгрыша зонной и комбинированной обороны.

## D. Игра

Один игрок каждой команды выступает в роли голкипера. Голкипер (вратарь) – единственный игрок команды, который может трогать мяч обеими руками. Голкипер в отличие от других игроков должен всегда оставаться на своей половине поля.

Игроки могут пасовать мяч своим партнерам по команде или плыть, толкая мяч перед собой. Не разрешается атаковать игрока, не владеющего мячом. Также правилами запрещается держать мяч под водой в момент, когда игрок обороны атакует игрока с мячом. Запрещено топить, тащить и держать игрока, не владеющего мячом – это считается грубой ошибкой. Совершая грубую ошибку, игрок удаляется из воды на 20 секунд или до конца времени атаки противника. По истечении штрафного времени игрок может вернуться в игру. Не грубая ошибка называется

свободным бросков, то есть броском, который может быть направлен непосредственно в ворота противника, если нарушение произошло за 5-ти метровой игровой линией, или разыгран путем перепаса. Пятиметровые штрафные броски или свободные броски из-за пятиметровой линии должны производиться незамедлительно без продержек. Игрок, имеющий «3 удаления», удаляется до конца игры с правом замены и садиться на скамейку запасных с развязанной шапкой. По усмотрению судей, возможно обоюдное удаление игроков. Пас, отдаваемый партнерам, обычно отдается по воздуху – мяч не касается воды. Иногда пас передается с отскоком от воды специально игроку, находящемуся ближе всего к воротам, чтобы тот мог выпрыгнуть из воды и забросить гол. Водное поло требует от игроков прекрасной физической подготовки и высокой координации.

## **E. Основы занятий игры Водное поло**

### **1. Команда и запасные игроки**

Команда состоит из 11 игроков, из которых одновременно в игре участвуют 7 человек. Игроки могут заменяться в случае травм или во время остановки игры («четверть»-паузы, взятия ворот).

### **2. Время игры**

Игра состоит из 4 партий по 5 минут чистого времени с 3-мя перерывами по 2 минуты. Игра продолжается приблизительно 40 минут, если учитывать все паузы, связанные с тем, что игра прерывалась (при забивании гола, допущении ошибок, аутах и угловых мячах). Перед началом игры или при возобновлении игры после перерывов игроки выстраиваются на линии ворот на расстоянии минимум 2 метра друг от друга и от стоек ворот.

Судьи у ворот поднимают красный флагок, сигнализируя главному судье о правильном построении игроков. Главный судья свистком начинает игру и бросает мяч в середину поля или извлекает мяч из специальной «корзинки». После гола игры возобновляется вбрасыванием на средней линии поля, причем игроки каждой команды находятся при этом на своей половине поля.

### **3. Гол**

Гол засчитывается, если мяч полностью пересек линию ворот между стойками. Гол можно забивать любой частью тела, если после начала или возобновления игры его коснулись, ладонью минимум два игрока. Гол от свободных бросков, угловых или спорных мячей засчитывается только в том случае, если второй полевой игрок намеренно коснулся мяча.

### **4. Правила игры вратаря**

Правила игры вратаря имеют отличительные способности. Вратарь имеет право ударять по мячу кулаком или брать мяч одновременно двумя руками. Вратарю, однако, не разрешается переплыть среднюю линию и дотрагиваться до мяча за её пределами. Вратарь не имеет права отбрасывать мяч за среднюю линию. После положения «вне игры» вратарь выполняет бросок от ворот между стойками ворот.

### **5. Угловой удар**

Если игрок выбил мяч за собственную линию ворот (не забив в ворота) в «аут» или мяч попал туда после того, как до него последним коснулся игрок защищающей команды, судья назначает угловой удар, который выполняется игроком команды противника. Угловой мяч пробивается с отметки двухметровой линии. При этом ни один из ватерполистов, за исключением вратаря, не имеет права находиться в пределах двухметровой линии.

### **6. Спорный мяч**

Если игроки обеих команд допустили ошибки и судья не может установить, кто первый нарушил правила, то (как и при остановке игры в результате травм или несчастных случаев) он назначает спорный мяч, т.е. бросает мяч по возможности точно туда, где была допущена ошибка. При этом игроки обеих команд находятся на равном расстоянии от мяча. Обучающиеся имеют право дотронутся до мяча после того, как он коснулся поверхности воды.

### **7. Нарушения правил**

Нарушения правил, которые штрафуются судьей, разделяют на простые и грубые.

## 8. Простые ошибки

За простые ошибки назначается свободный бросок. Он выполняется любым игроком команды противника с того места, где была допущена ошибка. Судья сигнализирует свистком или цветом флагка (синим или белым), какой команде назначается свободный бросок. Простыми ошибками считаются следующие:

- Если в начале или при возобновлении игры обучающийся начинает действовать до свистка судьи;
- Если игрок помогает в ходе игры другому игроку или сам держится за какой-либо неподвижный предмет (стойку ворот, ограничительные канаты, бортик бассейна) или пытается оттолкнуться от него (за исключением отталкивания от стенки бассейна в начале или при возобновлении игры);
- Намеревается вступить в игру стоя или передвигаясь шагом (например, в бассейнах с недостаточной глубины воды);
- Пытается провести или удержать мяч под водой в момент, когда его атакует;
- Ударяет по мячу кулаком (это разрешается только вратарю);
- Намеренно брызгает противнику в лицо водой;
- При спорных мячах дотрагивается до мяча то того, как он коснулся воды;
- Отталкивается от дна бассейна, чтобы завладеть мячом или атаковать соперника;
- Препятствует действиям игрока. Не владеющего мячом (напрыгивает на плечи, спину или ноги), отталкивает его или отталкивается от него;
- Касается мяча одновременно 2 руками (это не считается ошибкой для вратаря);
- Заплывает в пределы 2-метровой площадки без мяча или задерживается там, т.е. оказывается позади мяча;
- Намеренно затягивает время игры: к примеру, команды владеет мячом дольше, чем 35 секунд, не осуществляя броска в ворота;
- Выполняет штрафной бросок не в соответствии с правилами.

## 9. Грубые ошибки

Грубые ошибки называются штрафным броском или удалением игрока. За отдельные грубые ошибки назначается штрафной бросок с 4-метровой линии в пределах 4-метровой площадки. При этом игрок, допустивший ошибку, не удаляется. За все остальные ошибки игроки удаляются на время до 1 минуты чистого игрового времени.

В случае, если команде, в которой относится удаленный игрок забивает гол, ему разрешается вернуться на поле до истечения отведенного срока. При грубых нарушениях правил игрок может быть удален на все время игры. Игрок, выполняющий штрафной бросок, выбирает себе любое место на 4-метровой линии. Все остальные игроки покидают пределы 4-метровой линии и находятся на расстоянии минимум 1 метра от осуществляющего штрафного броска игрока. Вратарь остается на линии ворот. Штрафной бросок выполняется сразу же по свистку судьи. Если мяч после броска отскочит от стойки ворот или от вратаря обратно на игровое поле, игра немедленно возобновляется. Грубыми ошибками считается:

- Если игрок пинает или наносит удары сопернику или пытается сделать это;
- Блокирует, топит или тянет назад соперника, не владеющего мячом;
- Держит или отводит в сторону стойку ворот, чтобы помешать осуществлению гола;
- Не выполняет распоряжений судьи или неоднократно пропускает простые ошибки, следующие друг за другом;
- Препятствует выполнению свободного, штрафного или углового бросков;
- Отбирает брошенный по воротам мяч обеими руками (за исключением вратаря).

## **Антидопинговое обеспечение.**

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекции/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся (спортсмены) принимают эти правила как условия участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относится:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанции или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационных стендах Учреждения и в разделе «Антидопинг» на официальном сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Обучающиеся по Программе знакомятся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Водное поло».

## **Методическое обеспечение**

Методика работы по данной Программе предполагает осуществление самой тесной связи между теоретическими знаниями и практическим освоением полученных знаний.

В связи с этим самое пристальное внимание уделяется учету возрастных особенностей обучающихся, степени их физической и технической подготовки. Небольшая численность группы, обеспечивает индивидуальный подход к каждому обучающемуся, постоянный контакт и контроль тренера-преподавателя.

Другим важнейшим аспектом методики обучения игры водное поло, является постепенность. На стартовом уровне (7-9 лет) освоения данной Программы особое внимание уделяется изучение и обучение стилями спортивного плавания, далее ознакомление с видом спорта «Водное поло» (его особенностей, правил игры и т.д.) и выявлению потенциала развития каждого воспитанника, привитии ему навыков в данном виде спорта. При обучении на стартовом уровне для закрепления и развития интереса обучающихся к занятиям широко используются различные средства наглядности (фильмы, диапозитивы, фотографии и т.д.). В результате обучения закладывается необходимая физическая, психологическая, теоретическая и практическая база.

На базовом и продвинутом уровнях (10-17 лет и 18 лет и старше соответственно) широко используются специальные физические упражнения и специализированные комплексы упражнений для каждого обучающегося, в зависимости от его специфики в игре. Продолжение привития навыков, необходимых не только для овладения мастерством водного поло, но и для организации собственной деятельности.

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Для зачисления (перехода) на следующий год обучения, на следующий этап обучения, все обучающиеся Программы ежегодно (в конце каждого учебного года) должны сдавать нормативы физической подготовки, согласно следующим представленным таблицам:

Таблица 2

«Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления на спортивно-оздоровительный этап стартовый уровень обучения (СОГ-1) по виду спорта «Водное поло»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м.	с	не более	
			8,3	9,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			90	85
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	2
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			0	+1
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Боязнь воды	-	нет	

Таблица 3

«Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап стартового уровня обучения (СОГ-1) по виду спорта «Водное поло»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м.	с	не более	
			7,7	8,2
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	95
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание на 25 метров	-	без учета времени	

Таблица 4

«Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап базового уровня обучения (начальная подготовленность) (**СОГ-2**) по виду спорта «Водное поло»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м.	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание на 25 м	-	без учета времени	

Таблица 5

«Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап базового уровня обучения (средняя подготовленность) (**СОГ-2**) по виду спорта «Водное поло»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет</b>				
1.1.	Бег на 30 м.	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			18	9
1.4.		см	не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+5	+6
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет</b>				
2.1.	Бег на 60 м.	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Челночный бег 2*15 м с высокого старта	с	не более	
			7,2	7,3
3.2.	Плавание вольным стилем на 100 м (для полевых игроков)	мин, с	не более	
			1,40	1,50
3.3.	Плавание вольным стилем на 100 м (для вратаря)	мин, с	не более	
			2,05	2,15
3.4.	Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			4	3

Таблица 5

Итоговая аттестация по виду спорта «Водное поло»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м.	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44

2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			5,5	4

Таблица 6

«Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап продвинутого уровня обучения (СОГ-3) по виду спорта «Водное поло»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м.	с	не более	
			13,1	16,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			8	5

#### **IV. СОДЕРЖАНИЕ КАЛЕНДАРНОГО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАНА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Календарный спортивно-оздоровительный план определяет объем спортивно-оздоровительной нагрузки, распределяет время занятий. В часовой объем спортивно-оздоровительного занятия входят: теоретические, практические, восстановительные мероприятия, а также инструкторская и судейская практика.

Программа рассчитывается на 52 недели в год и представлена в таблице 7

Таблица 7

##### Годовой спортивно-оздоровительный план

№ п/п	<b>Виды подготовки и иные мероприятия</b>	<b>Уровень освоения Программы</b>		
		<b>Стартовый (7-9 лет)</b>	<b>Базовый (10-17 лет)</b>	<b>Продвинутый (18 лет и старше)</b>
<b>Недельная нагрузка в часах</b>				
		3-6 часов	3-12 часов	3-18 часов
<b>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</b>				
		2 часа	3 часа	3 часа
<b>Минимальная – максимальная наполняемость групп (человек)</b>				
		10-30 человек	10-30 человек	10-30 человек
1.	Общая физическая подготовка	81-115	81-185	79-304
2.	Специальная физическая подготовка	17-35	17-125	17-254
3.	Техническая подготовка	24-105	24-186	22-195
4.	Тактическая подготовка	0-8	0-20	0-25
5.	Теоретическая подготовка	6-8	6-20	6-20
6.	Психологическая подготовка	4-8	4-20	4-20
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	1-4	1-4
8.	Инструкторская практика	-	0-4	4-15
9.	Судейская практика	-	0-4	4-15
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	1-2	1-2

11.	Восстановительные мероприятия	1-2	1-4	1-4
12.	Индивидуальная работа	21-27	21-50	17-78
<b>Общее количество часов в год</b>		156-312	156-624	156-936

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый уровень освоения на основании данной Программы разработанной Учреждением. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения уровней Программы. Функции рабочей программы тренера-преподавателя: нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме; целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения; содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания); процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса; оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения Программы обучающихся.

***Стартовый уровень обучения:***

Цель – привлечение к занятиям физическими упражнениями с минимальным погружением в специализацию, расширение базы двигательных действий и способностей.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе средств и методов плавания/водного поло;
- выявление задатков и способностей обучающихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям избранного вида спорта;
- воспитание морально – волевых качеств.

Основной формой проведения занятий является групповая, индивидуально-групповая, редко индивидуальная.

Приемы и методы: игровой в сочетании с комплексами упражнений, направленных на развитие технической и физической подготовки, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (только на контрольном занятии).

Формой подведения итогов является проведение контрольного занятия, на котором в индивидуальном порядке проверяется пройденный материал.

### ***Базовый уровень обучения:***

**Цель** – утверждение в выборе спортивной специализации, наработка и закрепление двигательных навыков.

**Задачи** – укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся, постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта, обучение технике и тактике водного поло.

Форма проведения занятий: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

Методы: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный.

Формы и средства: подвижные игры, общеразвивающие упражнения, изучение комплексов аттестационной Программы.

Форма подведения итогов – контрольное занятие, участие в аттестации, участие в семинарах, показательных выступлениях.

### ***Продвинутый уровень обучения:***

**Цель** – углубленное овладение технико-тактическим арсеналом водного поло, изучение морально – этических и философских принципов «Будо».

Форма занятий: групповая, индивидуально-групповая.

Методы: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный.

На данных этапах важнейшим звеном в спортивно-оздоровительной работе становится самоподготовка и самосознание обучающегося. Его умение работать индивидуально.

Форма подведения итогов – контрольное занятие, участие в аттестации, участие в семинарах, показательных выступлениях, организация и проведение спортивных мероприятий, соревнований по избранному виду спорта.

### **Задачи:**

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- Выполнить план индивидуальной подготовки;
- совершенствование физических и морально-этических качеств;
- освоение принципов спортивного долголетия.

### **Программный материал для спортивно-оздоровительных занятий стартового уровня обучения**

Основное содержание уровня составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Преимущественной направленностью занятий, являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей

выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений, работа с мячом.

### **Программный материал для спортивно-оздоровительных занятий базового уровня обучения**

Цель подготовки - на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных ватерполисток массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

Основной направленностью занятий на этом этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, и т.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины учебно-тренировочных 30 отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;
- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в учебно-тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;
- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;
- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;
- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений. В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенций обучающихся. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП, развитие игровой практики.

### **Программный материал для спортивно-оздоровительных занятий на продвинутом уровне обучения**

Целями подготовки являются создание фундамента специальной подготовленности.

Возраст обучающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В занятия включаются упражнения с максимальными отягощениями. В начале этапа должна начаться целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей.

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся в процессе игровой деятельности.

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед обучающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

- выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных,

неблагоприятных эмоциональных состояний, нарастающего утомления;

- решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности обучающегося вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

## **V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым, материально-техническим и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

К материально-техническим условиям реализации Программы относятся:

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

– Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министром России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

– Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивно-оздоровительной направленности (таблица 8);

Таблица 8

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивно-оздоровительное обучение по виду спорта «Водное поло»

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Ворота для водного поло	штук	2
3.	Ворота для водного поло (юношеские)	штук	2
4.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	1
5.	Доска для плавания	штук	15
6.	Доска тактическая (макет игрового поля)	штук	2
7.	Конус – указатель для разметки зон игрового поля	штук	18
8.	Ласты	пар	15
9.	Лопатки для плавания	пар	15
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч ватерпольный утяжеленный (женский)	штук	3
12.	Мяч ватерпольный утяжеленный (мужской)	штук	3
13.	Мяч гандбольный	штук	1
14.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 1 кг)	штук	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 2 кг)	штук	2
16.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 3 кг)	штук	2
17.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 5 кг)	штук	1
18.	Мяч соревновательный для водного поло (юношеский)	штук	10
19.	Мяч соревновательный для водного поло (женский)	штук	10
20.	Мяч соревновательный для водного поло (мужской)	штук	10
21.	Мяч тренировочный для водного поло (женский)	штук	15
22.	Мяч тренировочный для водного поло (мужской)	штук	15
23.	Мяч тренировочный для водного поло (юношеский)	штук	15
24.	Мяч футбольный	штук	2
25.	Перекладина гимнастическая	штук	2
26.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	15
27.	Пояс для плавания с сопротивлением воды	штук	15
28.	Пояс утяжелительный	штук	5
29.	Разметка для поля (дорожки)	комплект	1
30.	Резиновый амортизатор для воды	штук	5
31.	Резиновый амортизатор для суши	штук	15
32.	Свисток судейский	штук	4
33.	Секундомер электронный	штук	4
34.	Секундомер электронный стационарный (30 с)	штук	4
35.	Сетка для ворот	штук	4
36.	Сета для мячей (стационарная)	штук	2
37.	Сетка заградительная	штук	4
38.	Скамейка гимнастическая	штук	2
39.	Сумка для мячей	штук	2
40.	Табло электронное (основное)	штук	1
41.	Тележка для мячей	штук	2
42.	Щит (макет ворот)	штук	2

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви для соответствующего вида спорта.

Кадровое обеспечение:

Реализация настоящей Программы может осуществляться педагогом дополнительного образования или тренером-преподавателем. Педагог обязан соответствовать требованиям и владеть компетенциями, определенными в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652н и/или в профессиональном стандарте «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203).

Реализация настоящей Программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется лицами, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 19 октября 2021 года № 734н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 19 ноября 2021 года, регистрационный № 65904).

Допускаются к реализации лица, имеющие профессиональное образование в области, соответствующей профилю Программы, постоянно, повышающие квалификацию через курсы повышения, участия в мастер-классах и семинарах.

## **VI. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по уровню освоения, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков промежуточной аттестации на следующий учебный год допускается по решению Учреждения, в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособностью), травмы.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, инвалидов, в случае невозможности проведения промежуточной аттестации, перенос сроков на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом заключения ПМПК по причине болезни (временной нетрудоспособностью), травмы.

Формы проведения аттестации определяются лицом, реализующим Программу таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования, спортивные соревнования. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям: высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания Программы; средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания Программы; низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания Программы. Аттестация обучающихся проводится на основании утвержденного приказа Учреждения и является обязательной для всех педагогов и обучающихся.

Итоговая аттестация обучающихся проводится 1 раз в конце учебного года по освоению базового уровня обучения по Программе, в соответствии с учебным планом.

Целью итоговой аттестации является установление фактического уровня знаний, умений и навыков обучающихся в рамках всей образовательной Программы.

Порядок проведения итоговой аттестации:

1. К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся Учреждения.
2. Проведение итоговой аттестации обучающихся осуществляется лицом, реализующим Программу. Контроль обеспечивается курирующим отделом.
3. Результаты итоговой аттестации отражаются в ведомостях сдачи контрольно-переводных нормативов.

Обучающимся, освоившим соответствующую Программу и успешно прошедшим итоговую аттестацию (выпускникам), выдается документ об обучении, к которому относится Свидетельство.

## **VII. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде;
- работу с информационно-аналитической системой (ИАС).

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансовохозяйственную деятельность образовательной организации (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т. д.).

Информационное обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Список рекомендуемых литературных источников для работы тренера-преподавателя, а также лицам проходящих спортивную подготовку представлен ниже.

### **Перечень литературных источников:**

- Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. – М., 2003.
- Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 80 с.
- Дубровский В.И., Спортивная медицина: Учебник для вузов. — М.: Владос, 2002.
- Озолин Н.Г., Настольная книга тренера. М.: Астрель, 2003.

- Рыжак М. М. Водное поло: История развития игры в СССР и России - М., 2002.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта водное поло, утвержденного приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. №1005
- Фролов С.Н. Методика обследования и диагностика технико-тактических показателей соревновательной деятельности ватерпольных команд высокой квалификации. - М.: РИО РГАФК, 2000.

**Перечень Интернет-ресурсов:**

- <http://eduuhmansy.ru/> - официальный информационный портал Департамента образования Администрации города Ханты-Мансийска;
- <http://www.fina.org> - официальный сайт Международной федерации плавания;
- <http://www.minsport.gov.ru/> - официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации;
- <http://www.russwimming.ru> – официальный сайт Всероссийской федерации плавания;
- <https://depobr.admhmao.ru/> - официальный сайт Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;
- <https://depsport.admhmao.ru/> - официальный сайт Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;
- <https://edu.gov.ru/> - официальный сайт Министерства просвещения России;
- <https://minobrnauki.gov.ru/> - официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации;
- <https://rusada.ru/> - официальный сайт российской национальной антидопинговой организации РАА «РУСАДА»;
- <https://www.csp-ugra.ru/> - официальный сайт бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры».