

ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ

Полное наименование
организации

*Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Спортивная школа № 2» муниципального
образования город Краснодар*

Сокращенное наименование
организации

МБУ ДО СШ № 2 МОГК

Наименование дополнительной
образовательной программы
спортивной подготовки
(далее – программа)

*Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта «водное поло»*

Адрес страницы сайта
организации, на которой
размещена программа

<https://sportkrd2.ru/11/04/2017/139022/>

Название федерального
стандарта спортивной
подготовки по виду спорта,
с учетом которого разработана
программа (далее – ФССП)

*Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду
спорта «водное поло», утвержденный приказом
Министерства спорта Российской Федерации
от 16 ноября 2022 г. № 1005*

Название примерной
дополнительной
образовательной программы
спортивной подготовки по виду
спорта, в соответствии
с которой разработана
программа (далее – примерная
программа)

*Примерная дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «водное поло»,
утвержденная приказом Министерства спорта
Российской Федерации от 19 декабря 2022 г. № 1262*

Оценка структуры программы			
№ п/п	Наименование раздела, подраздела	Наличие	Комментарий (заполняется в случае несоответствия)
1	Общие положения, включающие:		
1.1	Название программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины), нормативная основа для разработки	<i>имеется</i>	
1.2	Цели программы (с учетом статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»), иные цели (при наличии)	<i>имеется</i>	
2	Характеристика программы, включающая:		
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (приложение № 1 к ФССП)	<i>имеется</i>	

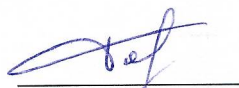
2.2	Объем программы (трудоемкость программы) (приложение № 2 к ФССП)	<i>имеется</i>	
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы, включающие: - учебно-тренировочные занятия	<i>имеется</i>	
	- учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 3 к ФССП)	<i>имеется</i>	
	- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (приложение № 4 к ФССП)	<i>имеется</i>	
	- иные виды (формы) обучения (при наличии иных видов (форм) – их конкретизация)	<i>имеется</i>	
2.4	Годовой учебно-тренировочный план, выраженный в часах, рассчитанный с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 5 к ФССП)	<i>имеется</i>	
2.5	Календарный план воспитательной работы	<i>имеется</i>	
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	<i>имеется</i>	
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	<i>имеется</i>	
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	<i>имеется</i>	
3	Система контроля, включающая:		
3.1	Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях (с учетом пункта 5 ФССП, пункта 11 примерной программы)	<i>имеется</i>	
3.2	Оценка результатов освоения программы (аттестация обучающегося), проводимая организацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов или вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (с учетом пункта 6 ФССП)	<i>имеется</i>	
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки (приложения № 6-9 к ФССП)	<i>имеется</i>	

3.4	Перечень тестов или вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками	<i>имеется</i>	
4	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине), включающая:		
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	<i>имеется</i>	
4.2	Учебно-тематический план по каждому этапу спортивной подготовки	<i>имеется</i>	
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта, включающие:		
	Конкретизация (перечень) спортивных дисциплин вида спорта, по которым осуществляется спортивная подготовка в организации	<i>имеется</i>	
	Особенности указанных спортивных дисциплин вида спорта и условия, учитываемые при организации и осуществлении учебно-тренировочного процесса (раздел V ФССП)	<i>имеется</i>	
6	Условия реализации программы, включающие:		
6.1	Материально-технические условия реализации программы, в том числе: - материально-техническая база и (или) объекты инфраструктуры (в том числе используемая на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) (пункт 14 ФССП)	<i>имеется</i>	
	- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с установленными требованиями (пункт 14 ФССП)	<i>имеется</i>	
	- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП)	<i>имеется</i>	
	- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП)	<i>имеется</i>	
	- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно (пункт 14 ФССП)	<i>имеется</i>	

	- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (пункт 14 ФССП)	<i>имеется</i>	
	- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля (пункт 14 ФССП)	<i>имеется</i>	
6.2	Кадровые условия реализации программы, в том числе: - укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками (с учетом подпункта 13.2 ФССП)	<i>имеется</i>	
	- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников (с учетом подпункта 13.1 ФССП)	<i>имеется</i>	
	- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей (с учетом статьи 47 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»)	<i>имеется</i>	
6.3	Информационно-методические условия реализации программы, в том числе: - комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы	<i>имеется</i>	
	- перечень информационно-методического обеспечения	<i>имеется</i>	

«21» июля 2023 года

Главный специалист отдела
координации деятельности и методического
обеспечения организаций государственного
бюджетного учреждения Краснодарского края
«Региональный центр спортивной подготовки
сборных команд Краснодарского края»
(должность)


(подпись)

Т.А. Кочерова
(расшифровка)

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
(МБУ ДО СШ № 2 МОГК)**

*Согласовано
Педагогическим советом
МБУ ДО СШ № 2 МОГК
(Протокол от «29» мая 2023г. № 1)*

*Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ № 2 МОГК
С.В.Петросян/
«30» мая 2023г.*



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ
СПОРТА «ВОДНОЕ ПОЛО»**

Срок действия Программы в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «водное поло»
(Приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 1005 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «водное поло»»)
(зарегистрировано в Минюсте России 16.12.2022 № 71558)

г. Краснодар
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	5
2.1. Краткая характеристика вида спорта «водное поло».....	5
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	7
2.3. Объем Программы	8
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
2.5. Годовой учебно-тренировочный план.....	15
2.6. Календарный план воспитательной работы.....	17
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	20
2.8. Планы инструкторской и судейской практики.....	28
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	30
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	34
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	34
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	35
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.....	36
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОДНОЕ ПОЛО».....	48
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	48
4.2. Учебно-тематический план.....	80
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	84
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	84
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	85
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	89
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	89
Приложение. Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками.....	93

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «водное поло» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1005 ¹ (далее – ФССП).

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром вида спорта
номер-код вида спорта «Водное поло» - 0050012611Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
Водное поло	005	001	2	6	1	1	Я

Программа разработана МБУ ДО СШ № 2 МОГК (далее - Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», утвержденной приказом Минспорта России (от 19.12.2022 № 1262), а также следующих нормативных правовых актов:

-Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-Ф «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 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

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 16.12.2022, регистрационный № 71558).

комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа может осуществляться Учреждением по отдельным этапам спортивной подготовки в соответствии с решением Учредителя.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее-ЭНП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее-УТЭ(СС));
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее-ЭССМ).

1.2. Целью Программы является всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Решение поставленной цели предусматривает достижение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает

формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Краткая характеристика вида спорта «водное поло»

Водное поло – командная спортивная игра с мячом на воде. Ведётся двумя командами по 7 человек (шесть в поле и один вратарь) на прямоугольной водной площадке размером 30 x 20 (при глубине 2 м), посередине (более коротких) сторон которой устанавливаются ворота шириной 3 м и высотой 0,9 м от уровня воды. Гости выступают в шапочках тёмного цвета, хозяева – в белых. При этом голкиперы надевают красные шапочки. Один из игроков команды является вратарём. Это единственный игрок команды, имеющий право брать мяч двумя руками и бить по нему кулаком. Вратарь в отличие от остальных игроков обязан постоянно бить на своей части поля.

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

Игра включает в себя 4 периода. Длина каждого из них – восемь минут. На одну атаку команде дается полминуты. Если один из членов команды,

которая владеет мячом, бросает мяч по воротам противника, то отсчёт времени на атаку начинается заново.

Мяч для водного поло, как правило, имеет жёлтый цвет. Середина же поля в водном поло обозначается специальной белой линией. В 5 метрах от границы игрового поля расчерчивается жёлтая линия. Оттуда осуществляются попытки по забиванию пенальти при фиксации нарушения со стороны команды-соперника. В 2-х метрах от ворот находится красная линия. Она обозначает зону, куда не вправе заплывать игроки команды, проводящей атаку, если у них нет мяча.

Игроки могут передавать мяч собственным партнёрам либо плыть с ним, толкая его перед собой. Запрещается атаковать игрока, у которого нет мяча. Кроме того, правилами водного поло запрещено держать мяч под поверхностью воды, когда игрок обороняющейся команды атакует игрока атакующей команды, у которого находится мяч. Запрещается топить, а также тащить и держать соперника, который не владеет мячом – это признается грубым нарушением. Совершая грубое нарушение, игрок удаляется за пределы игрового поля на двадцать секунд. По истечении этого штрафного времени игрок вправе вернуться на поле.

Негрубое нарушение наказывается свободным броском, который представляет собой бросок, который можно направить прямо в ворота только, если нарушение было совершено в пределах пятиметровой зоны перед воротами, в ином случае он должен быть разыгран путём выполнения паса. 5-метровые штрафные броски либо свободные броски игроки должны проводить незамедлительно без каких-либо продержек. Игрок, заработавший три удаления, выводится из бассейна до конца игры. Однако такой игрок может быть заменен.

Эта единственная из игровых видов спорта командная спортивная игра, прививающая жизненно важный навык плавания и активного функционирования (решения задач интеллектуального и физического характера) в условиях водной среды в различных положениях - от горизонтального до вертикального, как на поверхности, так и под водой.

При этом, деятельность зачастую происходит в условиях жесткого сопротивления и силового единоборства, на гипоксии. В процессе этой деятельности человеку приходится решать разнообразные ситуативные задачи.

Таким образом, занятия водным поло воспитывают и развивают целый комплекс жизненно важных умений, навыков и качеств, необходимых человеку, в том числе экстремальных, жизненных ситуациях, не только в быту, но и в профессиональной деятельности.

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в Таблице № 1. В Таблице № 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- итоги промежуточной аттестации по средствам сдачи контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической подготовке;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «водное поло»;
- на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке Таблицах № 10, 11, 12 к Программе с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в Таблице № 1 к Программе.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст для зачисления и перехода в группы (мин. кол-во лет)	Наполняемость (человек)	
			минимальное	максимальное
Этап начальной подготовки	3	8	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12	24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	6	12

2.3. Объем Программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной Таблице № 2.

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной подготовки)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год
Количество часов в неделю	6	6	6	10	10	10	16	18	20	20	24
Общее количество часов в год	312	312	312	520	520	520	832	936	1040	1040	1248

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико- биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1)объединяются (при необходимости) на временной основ учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2)проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

-не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

-не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

-обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При одновременном проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, проходящими обучение в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице № 3 к Программе.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно – тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий поэтапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной	-	14	18

	физической подготовке			
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждения формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования

Объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В Программе Учреждением указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную

функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Обучающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «водное поло»;

-наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в Таблице № 4 к Программе.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трехлет	Свыше трех лет	
Контрольные	-	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	1	2	2	2
Игры	-	10	15	20	25

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списке кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «водное поло» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели в год (в часах).

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки Учреждением, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Учебный план заполняется Учреждением в соответствии с формой и объемами по видам подготовки, представленной в Таблице № 5 к Программе.

Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки и иные мероприятия	ЭТАПЫ И ГОДЫ ПОДГОТОВКИ																					
		ЭНП						УТЭ(СС)						ЭССМ									
		До года		Свыше года				Этап начальной специализации		Этап углубленной специализации				До года		Свыше года							
		1 год	%	2 год	%	3 год	%	1 год	%	2 год	%	3 год	%	4 год	%	5 год	%	1 год	%	2 год	%	3 год	%
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1.	Общая физическая подготовка	175	56	153	49	137	44	99	19	89	17	83	16	125	15	131	14	125	12	104	10	125	10
2.	Специальная физическая подготовка	53	17	59	19	63	20	89	17	94	18	94	18	91	11	103	11	135	13	135	13	162	13
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	3	1	6	2	10	2	10	2	10	2	42	5	47	5	52	5	52	5	62	5
4.	Техническая подготовка	34	11	41	13	47	15	208	40	213	41	219	42	333	40	384	41	406	39	416	40	512	41
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	47	15	50	16	53	17	99	19	99	19	99	19	216	26	243	26	270	26	281	27	325	26
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	5	1	5	1	5	1	8	1	9	1	10	1	10	1	12	1
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1	6	2	6	2	10	2	10	2	10	2	17	2	19	2	42	4	42	4	50	4
8.	Объём тренировочной нагрузки в неделю (час)	6	6	6	6	6	6	10	10	10	10	10	10	16	18	18	20	20	20	20	20	24	24
9.	Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	312	100	312	100	312	100	520	100	520	100	520	100	832	100	936	100	1040	100	1040	100	1248	100

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.6. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов;

- привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице № 6 к Программе.

Таблица № 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения*
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течении года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе	В течении года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);	В течении года

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</p>	В течении года
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течении года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года

4.	Развитие творческого мышления	
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов
		В течение года

*Конкретные сроки воспитательной работы и ответственные исполнители отражены в годовом общешкольном плане воспитательной работе.

2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, 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 (далее также - антидопинговые правила).

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе 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 на нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Учреждении, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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 субстанцией 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. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое

внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайте РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Таблица № 7 к Программе).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера - преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Учреждением).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения*	Рекомендации по проведению мероприятий	
Этап начальной подготовки	1. Физкультурно-спортивное мероприятие	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео	
	2. Теоретическое занятие	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении	
	«Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении	
	«Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении	
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Получение сертификата по прохождению онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов	
6. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации	

Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Физкультурно- спортивное мероприятие	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
		«Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
		«Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	3. Практическое занятие	«Проверка лекарственных препаратов (знакомство международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Получение сертификата по прохождению онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	5. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
6. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации	
7. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов	

Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Теоретическое занятие	«Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
		«Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
		«Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
		«Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
		«Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
		2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Получение сертификата по прохождению онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

*Конкретные сроки антидопинговых мероприятий и ответственные исполнители отражены в годовом общешкольном плане антидопинговой работе.

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

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися званий и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение: у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к тренерам-преподавателям и судьям.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи.

В учебно-тренировочных группах обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

В группах спортивного совершенствования спортивного мастерства обучающиеся выполняют часть тренировок самостоятельно, проводят отдельные занятия с более младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения звания инструктора и судьи по спорту. Они должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

На третьем году обучения этапа совершенствования спортивного мастерства спортсмены выполняют необходимые требования, для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

Объем инструкторской и судейской практики определен в годовых планах тренировочных этапов: УТЭ, ЭССМ.

План инструкторской и судейской практики указан в Таблице № 8 к Программе.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия с своей группой с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течении года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течении года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить

			квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»
--	--	--	---

2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в Таблице № 9 к Программе.

Таблица № 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского	1 раз в 6 месяцев

	обследования)	
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 N 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп ЭНП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп УТЭ(ЭСС), 2 раза в год для групп ЭССМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Зачисление в группы начальной подготовки в виде спорта «водное поло» проводятся на основании медицинского заключения о состоянии здоровья от врачей - специалистов врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физической культуры и спортивной медицины и других медицинских учреждений согласно возрастной группе с установленной первой или второй группой здоровья в соответствии с приказом Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям здоровых обучающихся.

При необходимости по медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально - диагностические, лабораторные исследования, а также психофизические обследования, определяющие психофизические отклонения, не позволяющие детям заниматься физической культурой и спортом в общих группах.

По результатам медицинских обследований принимаются решения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям по состоянию здоровья, оцениваются функциональное, психофизическое состояние, даются рекомендации по состоянию здоровья.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медикобиологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются менее эффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, спортивных тренировок в микроцикле, мезоцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

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.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления, организацию питания на сборах. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок.

Физические средства восстановления представляют собой большую

группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), души, ванны, сауны, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, электрофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня также не более одного сеанса. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и тренировочной группе следует избегать применения медико-биологических средств.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм обучающегося.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для обучающихся этапа спортивного совершенствования) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и

соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие **требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:**

1. На этапе начальной подготовки:
 - изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
 - повысить уровень физической подготовленности;
 - овладеть основами техники вида спорта «водное поло»;
 - получить общие знания об антидопинговых правилах;
 - соблюдать антидопинговые правила;
 - принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная с третьего года;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «водное поло» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «водное поло»;
 - изучить антидопинговые правила;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «водное поло»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации, согласно «Положения о текущей и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО СШ № 2 МОГК» и приказа директора с утверждением сроков и места проведения.

Промежуточная аттестация обучающегося проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одно из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждения осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Текущая аттестация обучающегося проводится по завершению учебно-тренировочного года на этапе спортивной подготовки.

Итоговая аттестация обучающегося проводится по завершению освоения Программы. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся прошедшие промежуточную аттестацию каждого этапа спортивной подготовки.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «водное поло» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в Таблицах № 10, 11, 12 и проводятся по форме текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

Таблица № 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «водное поло»

№ п/п	Упражнения и единица измерения	Норматив первого года обучения						Норматив второго года обучения						Норматив третьего года обучения														
		мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки											
		2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов									
1. Нормативы общей физической подготовки																												
1.1.	Бег на 30 м (с)	>	6,9	>	>	<	<	7,1	<	<	<	<	6,2	<	<	<	<	6,4	<	<	<	<	6,1	<	<	<	<	6,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	<	110	>	>	<	<	105	>	>	>	>	130	>	>	>	>	120	>	>	>	>	140	>	>	>	130	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	<	7	>	>	<	<	4	>	>	>	>	10	>	>	>	>	5	>	>	>	>	13	>	>	>	6	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	<	+1	>	>	<	<	+3	>	>	>	>	+2	>	>	>	>	+3	>	>	>	>	+3	>	>	>	+4	
1.5.	Челночный бег 3x10 м (с)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,6	>	>	>	>	9,9	>	>	>	>	9,5	>	>	>	9,8	
2. Нормативы специальной физической подготовки																												
2.1.	Плавание на 25 м	без учета времени						без учета времени						без учета времени														
<p>0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу;</p> <p>1 балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу;</p> <p>2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу.</p> <p>Для зачисления на этап начальной подготовки необходимо набрать не менее 6 баллов.</p>																												

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет

2.1.	Бег на 60 м (с)	<	9,2	>	<	10,4	>	<	9,1	>	<	10,3	>	<	9,0	>	<	10,2	>	<	8,9	>	<	10,1	>	<	8,8	>	<	10,0	>
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>	24	<	>	10	<	>	25	<	>	11	<	>	26	<	>	12	<	>	27	<	>	13	<	>	28	<	>	14	<
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	>	+6	<	>	+8	<	>	+7	<	>	+9	<	>	+8	<	>	+10	<	>	+9	<	>	+11	<	>	+10	<	>	+12	<
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>	190	<	>	160	<	>	191	<	>	161	<	>	192	<	>	162	<	>	193	<	>	163	<	>	194	<	>	164	<
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	>	39	<	>	34	<	>	41	<	>	36	<	>	43	<	>	38	<	>	45	<	>	39	<	>	47	<	>	41	<

3. Нормативы специальной физической подготовки

3.1.	Челночный бег 2x15 м с высокого старта (с)	<	7,2	>	<	7,3	>	<	7,1	>	<	7,2	>	<	7,0	>	<	7,1	>	<	6,9	>	<	7,0	>	<	6,8	>	<	6,9	>
3.2.	Плавание вольным стилем 100 м (для полевых игроков) (мин, с)	<	1.40	>	<	1.50	>	<	1.39	>	<	1.49	>	<	1.38	>	<	1.48	>	<	1.37	>	<	1.47	>	<	1.36	>	<	1.46	>
3.3.	Плавание вольным стилем 100 м (для вратаря) (мин, с)	<	2.05	>	<	2.15	>	<	2.04	>	<	2.14	>	<	2.03	>	<	2.13	>	<	2.02	>	<	2.12	>	<	2.01	>	<	2.11	>

Исходное положение - стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медиаинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы (м)	>	4	<	>	4	<	>	4	<	>	4	<	>	5	<	>	5	<	>	7	<	>	8	<	>	7	<			

4. Уровень спортивной квалификации

4.1. Спортивные разряды	-	-	-	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»
-------------------------	---	---	---	--	--

0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу;
 1 балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу;
 2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу.
 Для зачисления на этап начальной подготовки необходимо набрать **не менее 8/9 баллов.**

Таблица № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «водное поло»

№ п/п	Упражнения и единица измерения	Норматив первого года обучения				Норматив второго года обучения				Норматив третьего года обучения										
		юноши/мужчины		девушки/женщины		юноши/мужчины		девушки/женщины		юноши/мужчины		девушки/женщины								
		2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов							
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет																				
1.1.	Бег на 60 м (с)	<	8,2	>	>	9,6	>	>	8,1	>	>	>	9,5	>	>	8,0	>	>	9,4	>
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	<	36	>	>	15	>	>	37	>	>	>	16	>	>	38	>	>	17	>
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	>	+11	<	<	+15	<	<	+12	<	<	<	+16	<	<	+13	<	<	+17	<
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	<	215	>	>	180	>	>	216	<	<	<	181	<	<	217	<	<	182	<
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	<	49	>	>	43	>	>	50	<	<	<	44	<	<	51	<	<	45	<
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет																				
2.1.	Бег на 100 м (с)	<	13,4	>	<	16,0	>	<	13,3	>	<	<	15,9	>	<	13,2	>	<	15,8	>

2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>	42	<	>	16	<	>	43	<	>	17	<	>	44	<	>	18	<
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	>	+13	<	>	+16	<	>	+14	<	>	+17	<	>	+15	<	>	+18	<
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>	230	<	>	185	<	>	231	<	>	186	<	>	232	<	>	187	<
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	>	50	<	>	44	<	>	51	<	>	45	<	>	52	<	>	46	<

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше

3.1.	Бег на 100 м (с)	<	13,1	>	<	16,4	>	<	13,0	>	<	16,3	>	<	12,9	>	<	16,2	>
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>	44	<	>	17	<	>	45	<	>	18	<	>	46	<	>	19	<
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	>	+13	<	>	+16	<	>	+14	<	>	+17	<	>	+15	<	>	+18	<
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>	240	<	>	195	<	>	241	<	>	196	<	>	242	<	>	197	<
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	>	48	<	>	43	<	>	49	<	>	44	<	>	50	<	>	45	<

4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп

4.1.	Плавание на 100 м вольным стилем (для полевых игроков) (мин, с)	<	1.10	>	<	1.17	>	<	1.09	>	<	1.16	>	<	1.08	>	<	1.15	>
4.2.	Плавание на 100 м брассом (для вратарей) (мин, с)	<	1.33	>	<	1.40	>	<	1.32	>	<	1.39	>	<	1.31	>	<	1.38	>
4.3.	Плавание на 400 м вольным стилем (для полевых игроков) (мин, с)	<	5.23	>	<	5.45	>	<	5.22	>	<	5.44	>	<	5.21	>	<	5.43	>
4.4.	Исходное положение - стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы (м)	>	5,5	<	>	4	<	>	6,5	<	>	5	<	>	7,5	<	>	6	<

5. Уровень спортивной квалификации	
5.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд» 0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу; 1 балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу; 2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу. Для зачисления на этап начальной подготовки необходимо набрать не менее 9 баллов.

Методические указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) представлены в Таблице № 13.

Таблица № 13

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
Бег на 30 м/ 60 м/ 100 м	По команде "На старт" сдающие становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда сдающие приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. На максимальной скорости пересекает линию старта, пробегает заданную дистанцию и финиширует. Результат: фиксируется время преодоления дистанции, результат фиксируется в протокол
Плавание вольным стилем 100 м (для полевых игроков)	Старт с тумбочки. Фиксируется время.
Плавание вольным стилем 100 м (для вратаря)	Старт с тумбочки. Фиксируется время.
Плавание на 100 м брассом (для вратаря)	Старт с тумбочки. Фиксируется время.
Плавание на 400 м вольным стилем (для полевых игроков)	Старт с тумбочки. Фиксируется время.
Челночный бег: - 3x10 м; - 2x15 м с высокого старта	На расстоянии 10 м/15 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Сдающие, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.
Плавание на 25 м	Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише. Запрещено: 1) идти либо касаться дна ногами; 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства.
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Сдающий по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне сдающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+»

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Тест выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45° относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Тест выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Сдающий выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища
Исходное положение - стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	Бросок производится двумя руками из-за головы, в коридоре шириной 3 м. Даются 2 попытки, лучший - результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5см.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Сдающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется в форме устных опросов обучающихся. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в Таблицах № 14-16.

Таблица № 14

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ЭНП (все периоды)
1	Понятие о физической культуре и спорте
2	История возникновения вида спорта «водное поло»
3	Правила вида спорта «водное поло»

4	Понятие о физической подготовке, ее содержании и видах
5	Сведения о строении и функциях организма человека
6	Понятие о технике вида спорта «водное поло»
7	Спортивные соревнования и их роль в подготовке юных спортсменов
8	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта
9	Принципы честной спортивной борьбы (в т.ч. антидопинг)
10	Влияние физических упражнений на организм человека
11	Основы гигиены и здорового образа жизни
12	Вредные привычки и их преодоление
13	Техника безопасности при занятиях спортом

Таблица № 15

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТЭ(СС) (все периоды)
1	История развития вида спорта «водное поло»
2	Понятие о спортивной тренировке: цель, задачи, основное содержание
3	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
4	Особенности техники и технической подготовки, значение такой подготовки для роста спортивного мастерства
5	Понятие о тактике и тактической подготовке, индивидуальная, групповая и командная тактика
6	Правила соревнований, виды соревнований, их организация и проведение
7	Судейство соревнований: судейская бригада, допуск участников к соревнованиям
8	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом
9	Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем
10	Спортивная работоспособность, функциональные возможности человека при занятиях спортом
11	Понятие об утомляемости и восстановлении энергозатрат в процессе занятий спортом. Средства и методы восстановления работоспособности спортсменов
12	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса тренировки
13	Допинг контроль в спорте. Побочные эффекты от приема допинга. Меры, применяемые к спортсменам, уличенным в применении допинга
14	Нравственные и волевые качества спортсмена. Регуляция уровня эмоционального возбуждения
15	Основные сведения о единой всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК). Условия выполнения требований и норм ЕВСК
16	Допинг и причиняемый им вред для здоровья спортсмена. Порядок проведения и стадии допинг-контроля

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ЭССМ
1	Международное спортивное и олимпийское движение. Расширение международного спортивного движения. Международный олимпийский комитет, Олимпийские конгрессы
2	Система отбора и формирования спортивных сборных команд по виду спорта «водное поло» на региональном уровне и на уровне Российской Федерации
3	Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Систематизация параметров в документах планирования и учета
4	Физиологические основы спортивной тренировки. Режимы тренировочной деятельности: аэробный, аэробно-анаэробный, алактатный, гликолитический
5	Общая физиология и основные функции центральной нервной системы. Механизмы и условия образования условных резервов. Фазовые состояния: возбуждение и торможение
6	Физиологические основы мышечной силы и выносливости: аэробные возможности организма, кислородтранспортная система, мышечный аппарат
7	Функциональное состояние организма и управление этим состоянием. Биологические ритмы. Экология человека и здоровье
8	Физиологическая оценка состояния тренированности. Показатели тренированности в покое, при стандартной работе, при предельной работе. Характеристика перетренированности
9	Психические состояния спортсменов в тренировочном и соревновательном процессе. Понятие о психологической подготовке. Методы регуляции и самоконтроля в спорте
10	Воспитание моральных и волевых качеств. Формирование нравственности. Мотивация, спортивно-этическое воспитание спортсмена
11	Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Энергетический обмен, двигательные и вегетативные функции организма, изменения работоспособности
12	Основные аспекты антидопинговой деятельности в спорте. Антидопинговые агентства: ВАДА, РУСАДА

	развития мышц рук, плечевого пояса, спины, груди, ног														
	Упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером на плечах, сгибание и разгибание рук на брусьях, подтягивание на перекладине, отжимание от гимнастической скамейки, на полу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.6.	<i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты</i>														
	Подвижные игры с предметами, игры с бегом, прыжками, акробатическими элементами; эстафеты, с препятствиями, с размещением и собиранием предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Специальная физическая подготовка														
2.1.	Упражнения направленные на развитие подвижности суставов (плечевых, голеностопных)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

2.2.	Упражнения на развитие силы мышц рук – броски набивных мячей одной и двумя руками из различных положений (стоя, сидя, лёжа)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.3.	Упражнения для развития силы и точности бросков: - броски ватерпольных мячей в цель (макет ватерпольных ворот, вертикальная стенка или деревянный щит) из положения стоя, сидя, лёжа с ближней, средней и дальней дистанции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.4.	Упражнения для совершенствования ловли мяча: - броски мяча в вертикальную стенку и ловля мяча после отскока от неё сильной и слабой рукой в положении стоя, сидя, лёжа. Пас между двумя, тремя или четырьмя игроками с ловлей мяча сильной и слабой рукой в положении стоя, сидя, лёжа.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.5.	Упражнения с амортизаторами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.6.	Общая плавательная подготовка																				

	- основной бросок по воротам; - основной бросок по воротам после перемещения в вертикальном положении на высоком жиме; - бросок по воротам с отвала; - навесной бросок; - бросок мяча переводом										
4.11.	Броски мяча по воротам из вертикального положения, которые применяются центральный нападающий: - боковой бросок по воротам правой или левой рукой; - задний бросок по воротам правой или левой рукой; - бросок по воротам после разворота на 90-180 градусов в удобную и неудобную сторону; - бросок по воротам со спины										
4.12.	Броски мяча по воротам из горизонтального положения тела в воде: - бросок по воротам тычком в движении, с подниманием мяча над водой; - бросок по воротам тычком в движении;										

	<p>мячом из горизонтального положения на груди или на спине в вертикальное положение;</p> <p>- перемещение игрока с мячом из вертикального положения в горизонтальное положение на грудь или на спину;</p> <p>- перемещение игрока с мячом влево, вправо, вперёд или назад в горизонтальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом;</p> <p>- перемещение игрока с мячом влево, вправо, вперёд или назад в вертикальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом</p>														
4.24.	<p>Перемещение кролем на груди или treadженом на спине с мячом в руке в горизонтальном положении (продвижение игрока при контратаке)</p>				+		+		+		+		+		+
4.25.	<p>Продвижение игрока к воротам в полувертикальном положении тела в воде, с</p>														+

	мячом в руке										
4.26.	Перемещение в вертикальном положении с мячом в руке с качем вперёд или вперёд по диагонали влево или вправо										
4.27.	Использование ложной атаки против нападающего, владеющего мячом										
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка*										
5.1.	<i>История развития водного поло</i>										
	Возникновение и развитие водного поло										
	Начало развития водного поло в СССР: первые спортивные секции, организации, соревнования										
	Участие ватерполистов СССР и России в Олимпийских играх										
	Вклад представителей СССР и России в международное олимпийское и спортивное движение										
	Достижения советских и российских ватерполистов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх										
5.2.	<i>Физическая культура и спорт</i>										
	Понятие о физической										

<p>специфические индивидуальные действия в защите и нападении в соответствии с игровой специализацией ватерполистов 54 (подвижный нападающий, центральный нападающий, центральный защитник)</p>									
<p>Отрабатывать индивидуальную игру в атаке подвижных нападающих (выигрыш позиции за счёт движения вперёд или отвала, сохранение выигранной позиции в движении, получение свободного броска на 5-ти метрах и бросок по воротам с 5-ти метров, выход под ворота вторым центральным нападающим)</p>									
<p>Обучение игроков сохранять базовую позицию при игре в защите и нападении без мяча (горизонтальное или полувертикальное положение тела)</p>									
<p>Продолжить обучение игроков индивидуальной игре в нападении и защите при прессинге (1x1) и совмещении</p>									

индивидуальной игры спортсменов с командной игрой в обороне и нападении									
Начать специализацию игроков на позиции центрального защитника, центрального нападающего, подвижного нападающего		+	+	+	+	+			
Индивидуальная тактика игры центрального защитника против центрального нападающего: - Оплывание центральным защитником центрального нападающего и выбор позиции спереди от центрального нападающего. - Выбор позиции спереди от центрального нападающего и перемещение по периметру спереди от центрального нападающего в зависимости от местонахождения мяча во внешней линии. - Освобождение центрального защитника от захвата его плавков центральным нападающим за счёт вращения центрального защитника вокруг оси на 360 градусов. - Защита от различных типов бросков по воротам		+	+	+	+	+	+	+	+

<p>центрального нападающего. - Отбор центральным защитником мяча у центрального нападающего за счёт удара по руке центрального нападающего, владеющего мячом, или толчка предплечья или локтя центрального нападающего, который захватил мяч</p>								
<p>Индивидуальная тактика игры центрального нападающего против центрального защитника: - Разворот игрока с мячом по часовой стрелке (в правую сторону) или против часовой стрелки (в левую сторону) с последующим броском по воротам; - Выбор позиции центральным нападающим спереди от центрального защитника, если он первоначально проиграл позицию центральному защитнику; - Сохранение центральным нападающим позиции спереди от центрального защитника на расстоянии 2-3-х метров от ворот соперников при игре против прессинга или различных</p>								

	<p>- 5x4 без догоняющего игрока. - 6x5 без догоняющего игрока</p>											
	<p>Общие представления о групповой тактике в небольших группах: игра в защите и нападении в ситуациях 2x2, 3x3 и 4x4. Правильное расположение игроков в защите при прессинге (между своими воротами и нападающим)</p>	+	+	+								
	<p>Игра в нападении 4x4. Один игрок выполняет роль центрального нападающего (обучение и отработка действий в нападении)</p>	+	+	+								
	<p>Игра в защите 4x4 (прессинг): - оборона против нападающих, играющих во внешней линии; - оборона против центрального нападающего (центральный защитник играет сзади центрального нападающего); - оборона против центрального нападающего (центральный защитник играет спереди центрального нападающего)</p>	+	+	+								

5.15.	<p><i>Командная тактическая подготовка</i></p> <p>Командная тактическая подготовка не является приоритетной работой для спортсменов этого возраста. Необходимо сконцентрироваться на правильном положении тела игрока в воде при различных игровых ситуациях и на обучении игроков индивидуальной технике действий игрока с мячом и без мяча и индивидуальной тактике игры в защите и нападении</p>										

<p>- Различные виды подстраховки, зонной обороны и зонной обороны «М».</p> <p>- Переход команды из прессинга в различные виды подстраховки, зонную оборону или зонную оборону «М».</p> <p>- Опека двумя защитниками самого опасного бьющего игрока соперников, который играет в задней линии.</p> <p>- Ложная атака нападающего, владеющего мячом при подстраховке, зонной обороне или зонной обороне «М»</p>								
<p>Игра в нападении при численном преимуществе:</p> <p>- Розыгрыш численного преимущества при системе нападения 4-2 или 3-3;</p> <p>- Перестроение игроков из системы нападения 4-2 в систему нападения 3-3 и обратно;</p> <p>- Пас с точек на лишем с качем или без кача с перестроением из системы нападения 4-2 в систему нападения 3-3, наигрывая при этом различные комбинации.</p>								

	<p>- Бросок по воротам с точек при лишем с перестроением из системы нападения 4-2 в систему нападения 3-3, наигрывая при этом различные комбинации</p>											
	<p>Игра в нападении при численном меньшинстве: - Стационарная оборона при численном меньшинстве; - Различные виды подвижной обороны при численном меньшинстве; - Переход из стационарной обороны в подвижную оборону при численном меньшинстве; - Игра защитника при численном меньшинстве между двумя нападающими; - Ложная атака нападающего, владеющего мячом при численном меньшинстве</p>											
	<p>Развивать у ватерполистов тактическое мышление, обучать игроков быстрому принятию правильных тактических решений при повышенном сопротивлении со стороны защитников</p>											
	<p>Обучить игроков изменять динамику игры,</p>											

приспосабливаться к тактическим схемам противника и противодействовать им в течение игры, в зависимости от возникшей на поле игровой ситуации											
Обучить игроков чётко определять, какую тактику применяет команда во время игры и, какая роль игрока на поле, а также его партнёров по команде. Игроки должны уметь правильно выполнять принятый на игру план											
Начало обучения игре в нападении бхб	+	+	+								
Начало обучения атаке команды в движении при игре в нападении бхб	+	+	+								
Начало обучения команды выполнять бросок с задней линии при игре в нападении	+	+	+								
Обучение расстановке игроков по номерам (1-6) при игре в численном преимуществе и базовым представлениям об атаке бх5 в соответствии с одной из тактик (4-2 или 3-3)	+	+	+								
Обучение игре в защите при численном меньшинстве (принятие решения, не играть прессинге в обороне)	+	+	+								

4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 17

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании.

				<p>Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.</p> <p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.</p> <p>Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.</p>			
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август				
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май				
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960					
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь				<p>Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.</p>
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь				<p>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь				<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.</p>
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь				<p>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</p>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь				<p>Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.</p>
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май				<p>Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.</p>

	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 200</p>	<p>февраль-май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p> <p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>			

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «водное поло» основаны на особенностях вида спорта «водное поло» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «водное поло», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «водное поло» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «водное поло» относятся:

- реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «водное поло», по которым осуществляется спортивная подготовка;

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

- возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «водное поло» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «водное поло».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривает (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие бассейна (25м или 50м);
- 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 Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);²

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 18 к Программе);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 19 к Программе);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 18

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Ворота для водного поло	штук	2

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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.	Конусы-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 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.	Сетка 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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Кроссовки легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
3.	Купальник соревновательный	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
4.	Купальник тренировочный	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
5.	Куртка зимняя	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
6.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
8.	Плавки соревновательные	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
9.	Плавки тренировочные	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
10.	Полотенце	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
11.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
12.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
13.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1

14.	Халат спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1
15.	Шапочки для водного поло белые	комплект	на группу	1	1	2	1	2	2	1
16.	Шапочки для водного поло тёмные	комплект	на группу	1	1	2	1	2	2	1
17.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	2	1
18.	Шорты	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «водное поло», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками указано в Приложении к Программе.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения:

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышения квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации (не реже одного раза в три года) на основании приказа директора Учреждения.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Влияние возраста и специфики вида спорта на свойства личности юных ватерполистов / А.С. Ибрагимова [и др.] // Вестн. спортив. науки. - 2015.
2. Водное поло: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005.
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
4. Гильд А. П., Гойхман Б. А., Малышев Ф. М. Тренировка ватерполиста. М.: ФиС, 1966.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: «Советский спорт», 2012.
6. Горбунов Г.Д., Гогунев Е.Н. Психология физической культуры и спорта. – М.: «Академия», 2014.
7. Грошеников С.С. Прогнозирование при отборе детей в спортивные школы. // «Теория и практика физической культуры», 1983, № 9.
8. Данилина Л.В. Обзорная информация ЦООНТИ. – М.: ФиС, 1986.
9. Закиров А.С. Систематизация подготовительных упражнений по признакам их сходства с целевой соревновательной деятельностью в водном поло / А.С. Закиров // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГУФК: материалы науч. конф. молодых ученых и студентов РГУФК (Москва, 15-17 марта, 19-21 апр. 2006 г.). - М., 2006.
10. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1980.
11. Карпенко Е.Н. Плавание : Игровой метод обучения / Е.Н. Карпенко, Т.Н. Коротнова, Е.Н. Кошкодан. - М.: Олимпия пресс, 2006.
12. Кашкин А.А. Планирование плавательной подготовки в годичных циклах на этапах многолетней тренировки в ДЮСШ и СДЮСШОР по водному поло: (учеб.-тренир. группы первого и второго года обучения) / А.А. Кашкин, С.Н. Фролов // Детский тренер. - 2007.
13. Колосов Ю.В. Подготовка ватерполиста. Учебное пособие. Москва 2003 г. Буркот К.Н. История водного поло / К.Н. Буркот // Детский тренер. - 2007.
14. Кэрти Б. Психология в современном спорте. /Пер. с англ. /. – М.: Фис, 1978.
15. Пилипко О.А. Взаимосвязь показателей физического развития и эффективности игровых действий у квалифицированных ватерполисток / Пилипко О.А. // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: 2 междунар. электрон. науч. конф. (7 февр. 2006 г.) : [Сб. ст.] / [под ред. проф. Ермакова С.С.] ; Харьков. гос. акад. физ. культуры [и др.]. - Харьков; Белгород; Красноярск, 2006.
16. Психология./ Под редакцией Мельникова В.М. – М.: ФиС, 1987.
17. Рыжак М. М., Михайлов В. В. Водное поло. М.: ФиС, 1977.
18. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры. – СПб., 1999.
19. Тарасова Л.В. Формирование системы комплексного контроля подготовки спортивного резерва. Методические рекомендации. М.:

ФГБУФЦПСР, 2022.-47с.

20. Теория и методика водного поло [Электронный ресурс]: прогр. дисциплины специализации для слушателей групп проф. переподгот., обучающихся по специальности 032101.65: утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / сост.: - Фролов С.Н., Чистова Н.А. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)" ; Ин-т повышения квалификации и проф. переподгот. кадров. - М., 2012

21. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта водное поло /утв. Приказом Министерства спорта РФ от 16.11. 2022 г. № 1005.

22. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987.

23. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: Просвещение, 1972
Фролов С.Н. Методика начального обучения технике владения мячом в водном поло. / Метод.разработки. - М.: Альянс-Н, 1996.

24. Фролов С.Н. Соревновательная деятельность и построение тренировочного процесса сборных команд России по водному полу в олимпийских циклах: учеб. пособие / С.Н. Фролов, Н.А. Чистова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2009.

25. Фролов С.Н. Физическая подготовка юных ватерполистов: (гибкость и методика ее воспитания) / С.Н. Фролов, Ю.А. Воинов, Н.А. Чистова // Детский тренер. - 2011.

26. Чернов В.Н., Топышев О.П., Кочубей М.И. Особенности подготовки спортсменов- ватерполистов в учебно-тренировочных группах ДЮСШ /Мет.разработка для студ. ГЦОЛИФКа. – Львов.: Львов. полигр.техникум, 1988.

27. Штеллер И. П. Водное поло: Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1981.

28. Штеллер И. П. Наступление - тактика победы. М.: ФиС, 1968.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/>.

2. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/>.

3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> .

4. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> .

5. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> .

6. Официальный интернет-сайт Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края [электронный ресурс] <https://www.mfks@krasnodar.ru/>.

7. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [электронный ресурс] <https://www.Lesgaft.spb.ru>.

8. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма [электронный ресурс] <https://www.sportedu.ru/>.

9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - [электронный ресурс] [https:// www.Lib.sportedu.ru/](https://www.Lib.sportedu.ru/).

10. Теория и методика физического воспитания и спорта [электронный ресурс] <http://www.fizkulturaispo/>.

**Укомплектованность Учреждения педагогическими,
руководящими и иными работниками**

Деятельность работника	Должность работника	Количество работников
<i>Административная (руководящие работники)</i>	Директор	1
	Заместитель директора	3
<i>Педагогическая</i>	Тренер-преподаватель по ДОПСП по виду спорта «водное поло»	1
	Старший инструктор-методист	1
	Инструктор-методист	3
<i>Иные специалисты</i>	Ведущий экономист	1
	Ведущий специалист по закупкам	1
	Юрисконсульт	1
	Специалист по кадрам	1
	Делопроизводитель	1
	Специалист по охране труда	1
	Водитель автомобиля	1
Уборщик служебных помещений	1	