

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Каневская спортивная школа» муниципального образования  
Каневской район (МБУ ДО «Каневская СШ»)**

Принято  
на педагогическом совете  
МБУ ДО «Каневская СШ»  
Протокол № 5  
от 21 мая 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
МБУ ДО «Каневская СШ»  
\_\_\_\_\_ П.П. Тышенко  
Приказ № 50 «03» июня 2024 г

**Дополнительная общеразвивающая программа в  
области физической культуры и спорта по виду  
спорта «Водное поло»**

Срок реализации Программы:  
**1 год**

Ф.И.О. разработчиков Программы:  
В.Т.Миннуллина, заместитель директора  
Д.В.Беликов, инструктор-методист

ст.Каневская  
2024 год

## Содержание программы

1.	Пояснительная записка.....	3-7
2.	Нормативная часть.....	7-8
3.	Учебный план .....	8-9
4.	Методическая часть.....	9-9
4.1.	Теоретическая подготовка.....	9-10
4.2.	Общая физическая подготовка .....	10-12
4.3.	Специальная физическая подготовка .....	12-14
4.4.	Плавательная подготовка.....	14-22
4.5.	Техническая подготовка.....	22
4.6.	Тактическая подготовка.....	22-23
4.7.	Различные виды спорта и подвижные игры.....	23-30
4.8.	Соревновательная подготовка.....	30
4.9.	Морально – волевая подготовка.....	30-31
4.10.	Психологическая подготовка.....	31-32
4.11.	Врачебный контроль и самоконтроль.....	32
5.	Воспитательная работа.....	32-33
5.1.	Воспитательная работа в процессе тренировки.....	33-35
6.	Контрольные испытания.....	35-36
7.	Условия реализации программы.....	36
7.1.	Учебно – методическое обеспечение программы.....	36-37
7.2.	Материально-технические условия реализации программы.....	37-38
8.	Информационное обеспечение программы.....	38

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Водное поло» (далее - программа) - документ, определяющий содержание тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе (СО) в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Каневская спортивная школа» муниципального образования Каневской район (далее - учреждение), направлен на физическое воспитание личности детей, развитие двигательной активности, формирования здорового образа жизни и интереса к занятиям спортом.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей спортивных школ.

В основу программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность спортивных школ:

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»

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

### **Направленность программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Водное поло» соответствует физкультурно-спортивной направленности.

Водное поло является популярным и успешно развивающимся видом спорта.

Это обусловлено исключительно высоким оздоровительным и общеразвивающим воздействием занятий водным поло на организм человека, обширной программой соревнований по водному поло на олимпийских играх, чемпионатах мира и других крупнейших соревнованиях.

Кроме этого, водное поло является одним из направлений активной физической деятельности человека в воде.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по планированию, построению, содержанию и контролю процесса спортивной подготовки ватерполистов с учетом новейших данных в области теории спорта.

## **Актуальность программы**

Нет надобности указывать на значительное количество несчастных случаев на воде, происходящих ежегодно из-за неумения плавать. Большой процент их падает на детей.

Водное поло не только полезно для оздоровления и физического развития человека. Умение держаться на воде является жизненно необходимым навыком для всех членов современного общества.

В настоящее время водное поло - это спорт, средство оздоровления, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Водное поло универсальное средство физической культуры, которое способствует гармоничному развитию и укреплению здоровья детей, улучшению показателей всех физиологических процессов и повышению иммунитета, широко применяется как средство закаливания, профилактическое средство ряда заболеваний и коррекции функциональных отклонений в развитии детей, таких как сутулость, искривление позвоночника и др.: имеет большое значение для воспитания гигиенических навыков.

Данная Программа представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке. Поэтому она реализуется на спортивно-оздоровительном этапе обучения (СО).

В данной Программе представлен план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах, определена общая последовательность изучения программного материала. Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки юных ватерполистов: теоретическую, физическую, техническую и психологическую.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Программа разработана для тренеров-преподавателей, которые проводят занятия по обучению плаванию и водному поло детей в учреждениях дополнительного образования

Данная программа предназначена для детей не владеющих навыками водного поло для формирования жизненно необходимых навыков передвижения на воде различными способами. Программа направлена на укрепление и формирование здоровья обучающихся средствами плавания и водного поло. Обучение по программе даст возможность обучающимся получить навыки не только в плавании, но и занятиям водным поло. Позволит обучающимся сдавать нормативные требования по плаванию Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса ГТО и участвовать в соревнованиях различного уровня.

### **Отличительная особенность программы**

Отличительные особенности данной программы от уже существующей в этой области заключаются в том, что она предназначена для подготовки ватерполистов в спортивно-оздоровительных (СО) группах, которые организуются в МБУ ДО «Каневская СШ», не имеющей «мелкой воды»-ванны бассейна глубиной 6080 см. Специфика предполагаемых занятий по этой программе обусловлена начальное и дальнейшее обучение водному поло проводить сразу на «большой воде». Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. В структуру программы входят такие блоки: теория, ОФП, СФП, техническая подготовка, соревновательная деятельность, различные виды спорта и подвижные игры и контрольные испытания.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для детей школьного возраста от 6 до 18 лет, которые можно разделить на следующие возрастные группы 6-9 лет, 10-12 лет, 13-15 лет и 16-18 лет. На обучение на спортивно-оздоровительном этапе допускаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Зачисление обучающихся производится при наличии заявления родителей (законных представителей), медицинской справки установленной формы (письменное разрешение врача к занятиям избранным видом спорта). Индивидуальный отбор приема на обучение по Программе не проводится.

Формирование группы осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития поступающих. Группы формируются, как из вновь зачисляемых в спортивную школу детей, так из обучающихся на программе спортивной подготовки, но не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на этапах подготовки, но желающих заниматься водным поло и не имеющие медицинских противопоказаний.

### **Срок реализации Программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения (39 или 46 учебных недели в учебном году) в объеме (234 или 276 академических часа в год). Количество часов в неделю составляет 6 часов. Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях

установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

### **Формы обучения**

Обучение ведётся в очной форме и на русском языке.

Основными формами занятий являются: групповые, индивидуальные и самостоятельные практические занятия по заданию тренера (направленные на общую, специальную физическую и технико-тактическую подготовку); лекции и беседы; просмотр учебных кинофильмов и соревнований; участие в соревнованиях.

Наполняемость групп - максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 и не более 25 человек.

**Цель** - привлечь максимально возможное число детей младшего школьного возраста к занятиям водным поло, формирование у них устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни. Физическое развитие, оздоровление и укрепление детского организма посредством обучения базовым элементам и основам техники водного поло.

#### **Основные задачи:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, подвижных игр и освоение техники плавания и водного поло;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий водным поло по программе спортивной подготовки.

#### **Планируемые результаты:**

После прохождения программного материала:

1. ребёнок приобретет интерес к систематическим занятиям спортом и водным поло;
2. ребёнок выполняет упражнения, развивающие физические качества в объёме заданном программой;
3. ребёнок овладевает основами базовой техники плавания и водного поло;
4. ребёнок становится более дисциплинированным и здоровым, развивает в себе настойчивость и самодисциплину;
5. получит первый соревновательный опыт.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по наполняемости групп, возрасту занимающихся, объёму учебной нагрузки и количеству отводимых часов на занятия теоретической, общей физической, специально физической, технико-тактической подготовки.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле, рекомендация по объёму тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организацию педагогического и психологического контроля.

## 2. Нормативная часть

*Таблица 1*

**Минимальный возраст для зачисления, минимальное количество обучающихся в группе и максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю для обучающихся оздоровительного этапа.**

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное и максимальное количество обучающихся в группе (человек)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю (часов)
Спортивно-оздоровительный	1	6-8	15-25	6

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточный для освоения программы.

Основные показатели выполнения Программных требований на оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Для подведения итогов реализации Программы кроме внутренних соревнований, занимающиеся могут участвовать в муниципальных и краевых соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы. Учащиеся оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

### 3. Учебный план

Учебный план Программы составлен из расчёта 39 или 46 недель занятий непосредственно в условиях учреждения, которые включают изучение и освоение предметных областей программы и осуществляются в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Учебный план программы содержит:

- Учебный план, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации (таблица № 2).

В Программе учтено соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана:

Таблица 2

Годовой учебный план спортивно-оздоровительного этапа

№ п/п	Виды спорта	Водное поло	
	Возраст зачисления на обучение	От 6 до 18 лет	
	Продолжительность этапа СО	Один год	
1	Разделы подготовки		
1.1.	Теоретические сведения	9	10
1.2.	ОФП	124	146
1.3.	СФП в избранном виде спорта	68	80
1.4.	Техническая подготовка	33	40
2	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>234</b>	<b>276</b>
3	Соревнования	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий	
4	Медицинское обследование	справка	
5	Итоговая аттестация	По окончании тренировочного года	

6	Количество час в неделю	6
7	Количество тренировок в неделю	3

#### 4. Методическая часть

В данный раздел Программы включает в себя теоретические занятия:

1. Проведение лекций в виде беседы или круглого стола.
2. Презентация на тему: «Физические качества, необходимые при занятиях плаванием».
4. Проведение круглого стола на тему: «Выдающиеся российские и кубанские пловцы».

Теоретические занятия проводятся в специально оборудованном методическом кабинете, оснащённом необходимой оргтехникой и мебелью.

##### 4.1. Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влияние физических упражнений на организм.

**Развитие водного поло в России и за рубежом.** Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. История развития плавания. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

**Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.** Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

**Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.** Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях водным поло. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в плавательном бассейне. Личная гигиена юного спортсмена. Уход за телом. Гигиеническое значение естественных сил природы, водных процедур. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками

**Влияние физических упражнений на организм человека.** Влияние физических упражнений на организм. Общие сведения о строении организма человека. Костная и мышечная системы. Сердце и кровообращение. Дыхание и газообмен. Роль центральной нервной системы.

Особенности организма детей и подростков. Влияние занятий спортом на организм. Повышение работоспособности. Понятие об утомлении и переутомлении.

Основные средства восстановления. Водные процедуры (теплые душ, ванна, суховоздушная баня) как средства восстановления. Методика их применения.

#### **4.2. Общая физическая подготовка.**

##### *Теоретическая часть.*

Комплексы утренней гигиенической гимнастики и включение в них упражнений «пловца». Организация самостоятельных занятий общей физической подготовкой. Дозировка упражнений с учётом возраста, физической подготовленности. Понятия дистанция, интервал, ритм, дозировка, нагрузка. Методика составления комплексов упражнений для самостоятельных занятий общей физической подготовкой. Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

##### *Практическая часть.*

*Строевые упражнения, ходьба и бег;* построения в шеренгу и в колонну; расчёт по порядку, на первый-второй; размыкание и смыкания стоя на месте и в движении; передвижение шагом и бегом: ходьба и бег противоходом и по диагонали, ходьба обычным шагом, на носках, на внешней и внутренней стороне стопы с различными положениями рук, бег на носках, чередование бега с ходьбой, с ускорением. Бег на 15, 30 м с учётом времени.

*Элементы спортивной ходьбы;* ходьба выпадами, в упоре на руках и пятках «каракатика», в полуприседе «гусиный шаг», передвижение в положении сидя на полу ноги прямые, руки согнуты в локтях; прыжки на левой, правой, двух вперед-вверх, с поворотом на 90,180,360 градусов, через скакалку: на одной, двух ногах, с двойным вращением; прыжки через простые препятствия.

Пробегание 60 и 100 метровых отрезков на время. Бег по пересеченной местности от 500 м до 1500 м без учёта времени.

*Общеразвивающие упражнения:* упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); Упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца); стретчинг и упражнения на развитие подвижности в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику способов плавания, стартов, поворотов.

*Упражнения для рук и плечевого пояса;* из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения, одновременные

и поочередные, попеременные движения руками; поднятие и опускание плеч, круговые движения ими, с увеличенной амплитудой и скоростью; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; тоже но в упоре сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лёжа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1,2 кг в зависимости от возраста и подготовки обучающихся), передачи мяча друг другу, в кругу, парах, тройках; Броски двумя руками из – за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном, назад с поворотом туловища, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища, толчок одной рукой от плеча, сбоку через голову, подбрасывание и ловля мяча; тоже в прыжке или после поворота на 180-360 градусов.

Метание теннисных мячей в цель, броски баскетбольных мячей, выбрасывание от груди двумя руками набивных мячей на дальность из различных исходных положений (сидя, стоя).

*Упражнения для туловища и шеи;* наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой; повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом; пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднятие и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положение понимание прямых ног вверх, одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибанием; из положения лёжа на спине поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, переход в сед углом.

Упражнения для ног: приседания; пружинистые приседания с различными положениями рук и ног; подскоки и прыжки; выпады, пружинистые покачивания в выпаде и др.

*Прикладные упражнения:* поднятие и переноска партнёра вдвоём; поднятие и переноска партнёра, сидящего на своей спине; лазание в смешанном и простом вися с использованием гимнастической лестницы. Игры малой и средней подвижности: «Салки», «Пятнашки», «Рыбаки и Утки», «Караси и Щуки», «День и Ночь», «Вызов номеров», «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за флажки», «Перетягивание каната», «Снайперы», «перестрелка» и др. Игры на воде: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предметов», «Баскетбол на воде», Элементы водного поло, «Торпеды», элементы синхронного плавания, эстафетное плавание по 10-15, 25 и 50 м.

Эстафеты: беговые, прыжковые, с переносом предметов (мячей, кубиков, кеглей, ракеток); с метанием, бросками, ведением (мяча),

жонглированием теннисными мячами, малыми легкими мячами, и др., прыжками и бегом с гимнастической скакалкой.

### **4.3. Специальная физическая подготовка.**

#### *Теоретическая часть.*

Название и квалификация специальных физических упражнений. Значение специальной физической подготовки в техническом росте ватерполиста. Специальные физические качества ватерполиста. Взаимосвязь технического мастерства и специальной физической подготовки. Инструктаж по технике безопасности во время занятий в тренажёрном зале. Методы определения уровня специальной физической подготовленности (СФП). Анализ показателей мониторинга уровня СФП, сравнение со сверстниками и среднестатистическими данными. Методы использования средств СФП во время самостоятельных занятий физической культурой.

#### *Практическая часть.*

Комплексы специальных физических упражнений на суше и на воде. Стоя спиной к стене вплотную; лёжа на спине на гимнастической скамейке; руки вытянуты ладонями вперёд (голова между руками) кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук, и, прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с. (как во время скольжения в воде); имитация предыдущего упражнения с дыханием и в сочетании с приседанием и выпрыгиванием вверх.

*Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания применимых в водном поло:* ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточка» (ладонь повернута назад); выполнение гребковых движений на суше и на воде; движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой руками сзади и лёжа на гимнастической скамейке; имитация движений ногами, как при плавании кролем лёжа на груди прогнувшись вдоль гимнастической скамейки, руки вытянуты вперёд; имитация движений, плавание кроль на груди с гребковыми движениями руками и ногами, лёжа на гимнастической скамейке; тоже упражнение выполняя имитацию плавания на спине. Имитация техники движений руками в кроле на груди, стоя в наклоне вперёд, тоже лёжа на гимнастической скамейке. Имитация попеременных гребков руками, как в кроле на груди, растягивая резиновый амортизатор, в положении стоя в наклоне вперёд. Стоя в наклоне вперёд, одна рука вытянута вперёд, другая назад, имитировать согласование движений руками, как при плавании кролем на груди с проплыванием движений руками, как при

плавании кролем на груди с проплыванием ногами в ритме 6-ударного кроля; выполнить это же упражнение, но с продвижением вперёд мелкими быстрыми шажками.

Стоя на суше в наклоне вперёд, одна рука вытянута вперёд, другая назад, движения руками как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с притоptyванием ногами в ритме 6-ударного кроля (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперёд, а другая назад).

Стоя, одна рука вытянута вверх, другая у бедра, имитация кролем на спине с притоptyванием ногами в ритме 6-ударного кроля.

*Имитация дыхания в согласовании с движением руками кролем:* стоя в наклоне вперёд, обе руки вперёд, голова между руками, движения одной рукой, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (для вдоха голова поворачивается лицом в сторону); тоже, но другой рукой; стоя в наклоне вперёд, одна рука вытянута вперёд, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (вдох с поворотом головы лицом в сторону). Имитация попеременных движений руками, как при плавании кролем на спине, стоя одна рука вытянута вверх, другая вниз; тоже лёжа на спине на гимнастической скамейке.

*Имитация движения ногами, как при плавании дельфином:* стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем, тоже самое стоя на другой ноге; стоя у стены на расстоянии полушага от не, волнообразные движений туловищем, стараясь касаться ягодицами стены. *Имитация техники движения ногами при плавании брасом:* стоя боком к стене и опираясь о не рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороне до отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола; частые прыжки вперёд на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе «Пингвины»; выпрыгивание вверх из полуприседа с тем же и.п. ног, что и в предыдущем упражнении; сидя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами, как при плавании брасом; лёжа на груди скамейке, руки вытянуты вперёд, движения ногами, как при плавании брасом.

Имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющимися элементами техники поворотов на груди и спине. *Имитация у стены учебного поворота в плавании на груди и на спине:* подход к «поворотной стенке», касание ее рукой, группировка, вращение и постановка ног на стенку, отталкивание (последние три элемента имитируются стоя на одной ноге).

Упражнения на тренажёрах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющимися ведущими в водном поло.

Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции. Имитация попеременных гребков руками в кроле на спине, растягивая резиновый амортизатор, закреплённый сзади.

Имитация гребков руками, как при плавании дельфином, стоя в наклоне вперёд и растягивая резиновый амортизатор.

Стретчинг.

*Упражнения подвижности суставов:* вращения и махи руками в различных плоскостях с различной амплитудой и скоростью вперёд, назад, разноименные вращения, тоже самое с гантелями (вес от 200 до 1000 г в зависимости от возраста и физической подготовленности).

*Выполнение движений с большой амплитудой:* маятникообразные, пружинистые и вращательные, волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание, круговые движения.

*Упражнения на развитие выносливости:* переменный бег 60-20-60-20-60-20, где шестьдесят метров бег с ускорением, 20 семенящий и переменный бег 20-100-20-100-20-100 наоборот 20 метров ускорение – 100 метров медленным темпом или шагом; шестиминутный бег; бег Купера. Круговая тренировка.

Работа с ватерпольными мячами на суше и в воде : основной пас, боковой пас, задний пас, тычок и толчок. Выполнение ударов по воротам на суше и в воде как с места, так и с ходу.

Имитационные упражнения основного броска на суше, стоя возле «шведской стенки».

#### **4.4. Плавательная подготовка**

*Практическая часть*

*1. Техника плавания.*

1.1 Плавание кролем.

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

1.2 Плавание Брасс.

Стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды.

1.3 Плавание на спине.

Стиль плавания, который визуально похож на кроль (руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное

поднятие/опускание), но имеет следующие отличия: человек плавает на спине, а не на животе, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле. Третий по скорости плавания стиль. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Еще одна особенность стиля - это то, что старт совершается из воды, а не с тумбочки, как во всех остальных стилях.

#### 1.4 Плавание Баттерфляй.

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

#### 2. Техника Водного поло.

2.1 Отработка бросков с воды в движении. Игроки выстраиваются двумя колоннами. Нападающий, опекаемый защитником (или без опеки), делает рывок к воротам по диагонали, получает мяч от центрального нападающего, ведет мяч, бьет по воротам (или без ведения мяча пробивает с воздуха), подбирает мяч и возвращает его, затем плавает в конец другой колонны. Затем рывок к воротам делает игрок из другой колонны и т.д. Все игроки, пробившие по воротам, сами подбирают мячи и обеспечивают ими центрального нападающего.

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

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

2.2 Отработка бросков из-под защитника. Игроки выстраиваются около стенки в группах по четыре. Один из четверки становится у стенки и выполняет роль вратаря, второй становится защитником, третий – нападающим, а четвертый набрасывает мяч на воду нападающему. Нападающий пробивает из-под защитника, стараясь попасть в область рук вратаря. Защитник играет пассивно или с небольшой помехой, давая нападающему правильно выполнить бросок. Вариант броска - по заданию тренера, правой или левой рукой:

- а) со спины
- б) задний

в) крюком

После серии в 5-10 бросков игроки меняются местами, например: нападающий с защитником, «вратарь» с пасующим и т.д. После хорошего усвоения техники выполнения бросков из-под игрока можно переходить к выполнению упражнения с активной опекой с произвольным выбором варианта броска. Особенно важно здесь следить за правильной техникой бросков, за их максимальной амплитудой.

2.3 Отработка техники ватерпольного плавания. Группа игроков плавает в «куче» на ограниченном участке поля. Это упражнение развивает умение плавать с поднятой головой. Игроки выполняют повороты, не касаясь бортика, а для расхождения при встрече друг с другом выполняют перекладки или перекаты.

2.4 Отработка техники владения мячом в движении. Игроки в группах плавают определенное тренером время (10-20 мин.) и передают мяч друг другу. Возможны два варианта упражнения:

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

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

2.5. Отработка техники владения мячом на месте. Расстояние между пасующими игроками 5-6 м. и оно не увеличивается. Игрок, находящийся в центре, старается перехватить мяч или коснуться его, в этом случае он идет на место пасующего, а игрок, который ошибся, переходит в центр. Игроки передают мяч друг другу без задержки. Центральный игрок не приближается ни к одному из пасующих.

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

Тренеру нужно следить, чтобы мяч при пасе спортсмена не вращался в обратную («на себя») сторону. Это вращение обычно происходит из-за того, что спортсмен не «заканчивает» бросок кистью, т.е. его пальцы плохо

участвуют в завершении броска. Чтобы акцентировать внимание спортсмена на правильном выполнении броска, тренер может даже требовать от него, чтобы спортсмен посылал мяч с некоторым вращением мяча вперед, т.к. это возможно только при хорошем толчке («посыле») мяча пальцами, что легко увидеть по вращению мяча вперед.

#### 2.7 Повышение физической подготовки.

1. Интенсивная тренировка проводится отрезками по времени по 15 минут, что соответствует примерно одному периоду продолжительности игры.
2. Плавательная часть разминки в тренировке в виде розыгрыша 6-го лишнего с хода на двое ворот.
3. Шестерка сильных игроков постоянно атакует в одни ворота против сменяющих друг друга нескольких шестерок более слабых игроков.
4. Игрок средней зоны во время тренировки бросков по воротам на предельной скорости подбирает мячи за всеми игроками и максимально быстро и точно пасует следующим по очереди атакующим партнерам.
5. Команда из 5 сильных игроков играет обычную тренировочную игру против шестерки более слабых игроков.
6. Буксировка игроком одного или двух партнеров. Игроки держат друг друга за ногу.
7. Игроки преодолевают определенное расстояние (20-100м.) поперек бассейна, перепрыгивая друг через друга. Упражнение выполняется в парах или группах по 3-4 человека. Игрок, через которого перебирается партнер, старается удержаться на поверхности воды.

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

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

Тренеру необходимо следить, чтобы защитники не становились в ворота, а играли на 2-х метровой линии и, перемещаясь, отражали летящие мячи. Нападающие первой линии не должны находиться в двухметровой зоне, а вторая линия должна быть не ближе 6-ти метров от ворот, как в игре.

Розыгрыш мяча идет в максимальном темпе.

2.9.Отработка техники перемещения в воде и владения мячом. На ограниченном участке поля игрок контролирует мяч в окружении нескольких партнеров, которые пытаются его отобрать без нарушения правил. Игрок,

отобравший мяч продолжает его контролировать. Удобнее всего выполнять это упражнение более квалифицированным игроком против менее подготовленных партнеров из младшей группы. В упражнении используются все возможные технические приемы: укрывание мяча корпусом, прокидка, перекидка и т.д.

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

2.11 Отработка выхода 2х1 с догоняющим защитником. Упражнение выполняется четверками, каждая по два нападающих и два защитника. Защитник играет между нападающими и второй защитник - отстает на дистанцию в 1-2 корпуса (в зависимости от квалификации спортсменов). Два нападающих и, один из них с мячом, стартуют к воротам. Расположенный между нападающими защитник должен своими перемещениями заставить нападающих несколько раз передать мяч друг другу, что будет несколько замедлять их продвижение. Отстающий защитник будет изо всех сил догонять последнего по сложившейся ситуации из нападающих. Мяч нападающие передают друг другу в движении только на руку. Упражнение завершается броском одного из нападающих.

Тренер должен следить, чтобы нападающие и не расходились шире 6-8 метров.

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

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

2.13 Отработка бросков после длинных передач. Пары игроков, находящихся в 10-12 м. друг от друга, совершают броски по воротам после нескольких передач. Пас должен быть сильным, мяч должен лететь по прямой траектории. Игроки не делают лишних замахов.

После броска выполнявшие упражнение игроки уступают место следующей паре, а сами подбирают мяч и становятся в конец очереди. Данное упражнение содействует повышению эффективности розыгрыша 6-го лишнего и розыгрыша зонной и комбинированной обороны.

### 3.Игра.

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

Игроки могут пасовать мяч своим партнёрам по команде или плыть, толкая мяч перед собой. Не разрешается атаковать игрока, не владеющего мячом. Также правилами запрещается держать мяч под водой в момент, когда игрок обороны атакует игрока с мячом. Запрещено топить, тащить и держать игрока, не владеющего мячом - это считается грубой ошибкой. Совершая грубую ошибку, игрок удаляется из воды на 20 сек. или до конца времени атаки противника. По истечении штрафного времени игрок может вернуться в игру. Не грубая ошибка наказывается свободным броском, то есть броском, который может быть направлен непосредственно в ворота противника, если нарушение произошло за пятиметровой игровой линией, или разыгран путем перепаса. Пятиметровые штрафные броски или свободные броски из-за пятиметровой линии должны производиться незамедлительно без продержек. Игрок, имеющий «3 удаления», удаляется до конца игры с правом замены и садится на скамейку запасных с развязанной шапкой. По усмотрению судей возможно обоюдное удаление игроков. Пас, отдаваемый партнёрам, обычно отдается по воздуху - мяч не касается воды. Иногда пас передается с отскоком от воды специально игроку, находящемуся ближе всего к воротам, чтобы тот мог выпрыгнуть из воды и забросить гол. Водное поло требует от игроков прекрасной физической подготовки и высокой координации.

### 4.Основы знаний игры Водное поло.

#### 4.1. Команда и запасные игроки.

Команда состоит из 13 игроков, из которых одновременно в игре участвуют 7 человек. Игроки могут заменяться в случае травм или во время остановки игры («четверть» - паузы, взятия ворот).

#### 4.2. Время игры.

Игра состоит из 4 партий по 7 мин чистого времени с 2-мя перерывами по 3 мин и один 5 мин. Игра продолжается приблизительно 40 мин, если учитывать все паузы, связанные с тем, что игра прерывалась (при забивании гола, допущении ошибок, аутах и угловых мячах). Перед началом игры или

при возобновлении игры после перерывов игроки выстраиваются на линии ворот на расстоянии минимум 2 м друг от друга и от стоек ворот.

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

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

#### 4.3. Правила игры вратаря.

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

#### 4.4. Угловой удар.

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

#### 4.5. Спорный мяч.

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

#### 4.6. Нарушения правил.

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

#### 4.7. Простые ошибки.

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

Простыми ошибками считаются следующие:

- если в начале или при возобновлении игры спортсмен начинает действовать до свистка судьи;
- если игрок помогает в ходе игры другому игроку или сам держится за какой-либо неподвижный предмет (стойку ворот, ограничительные канаты, бортик бассейна) или пытается оттолкнуться от него (за исключением отталкивания от стенки бассейна в начале или при возобновлении игры);
- намеревается вступить в игру стоя или передвигаясь шагом (например, в бассейнах с недостаточной глубиной воды);
- пытается провести или удержать мяч под водой в момент, когда его атакует, т.е. пытается отобрать мяч, противник;
- ударяет по мячу кулаком (это разрешается только вратарю);
- намеренно брызгает противнику в лицо водой;
- при спорных мячах дотрагивается до мяча до того, как он коснулся воды; • отталкивается от дна бассейна, чтобы завладеть мячом или атаковать соперника;
- препятствует действиям игрока, не владеющего мячом (наплывает на плечи, спину или ноги), отталкивает его или отталкивается от него;
- касается мяча одновременно 2 руками (это не считается ошибкой для вратаря);
- заплывает в пределы 2-метровой площадки без мяча или задерживается там, т. е. оказывается позади мяча;
- намеренно затягивает время игры: к примеру, команда владеет мячом дольше, чем 35 сек, не осуществляя броска в ворота;
- выполняет штрафной бросок не в соответствии с правилами.

#### 4.8. Грубые ошибки.

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

В случае, если команде, к которой относится удаленный игрок, забивают гол, ему разрешается вернуться на поле до истечения отведенного срока. При грубых нарушениях правил игрок может быть удален на все время игры.

Игрок, выполняющий штрафной бросок, выбирает себе любое место на 4-метровой линии.

Все остальные игроки покидают пределы 4-метровой линии и находятся на расстоянии минимум 1 м от осуществляющего штрафной бросок игрока. Вратарь остается на линии ворот. Штрафной бросок выполняется сразу же по свистку судьи. Если мяч после броска отскочит от стойки ворот или от вратаря обратно на игровое поле, игра немедленно возобновляется.

Грубыми ошибками считаются также следующие:

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

#### **4.5. Техническая подготовка**

*Техника игры в водное поло*

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки ватерполистов. Классификация и терминология технических приемов.

Техника способов передвижения ватерполистов: кроль на груди, на спине, брасс, на боку, баттерфляй, треджен на груди, на спине, комбинированные способы, переход от способа к способу, ныряние.

Техника специальных приемов игрового плавания: плавание на месте, ходьба, приподнимание, выпрыгивание, старт, остановка, «отвал», повороты и перевороты.

Техника начальных приемов владения, перемещение с мячом в руке. Техника приемов защиты: перехват, накрывание, выбивание, отбор назад, бросок лежа на спине, бросок прямой рукой, бросок кистью, толчок мяча, толчок с подбрасыванием мяча, переводы.

#### **4.6. Тактическая подготовка**

*Тактика игры в водное поло*

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Взаимосвязь тактике с другими видами подготовки команды. Классификация и терминология тактических действий и построений.

Индивидуальная тактика наступления и обороны. Групповая тактика наступления и обороны. Анализ тактических действий сильнейших ватерполистов и команд.

Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры.

Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков, акцент на положительные и отрицательные моменты в ходе игры. Причины успеха или невыполнение морально-волевых качеств.

#### **4.7. Различные виды спорта и подвижные игры**

Огромную роль в обучении двигательным навыкам в плавании играют различные виды спорта и подвижные игры на суше и в воде.

##### **Игры на суше**

**«Попрыгунчик».** Играющие становятся в круг лицом к водящему. Водящий вращает скакалку по полу. Играющие должны, как только скакалка подойдет к ним подпрыгнуть. На ком скакалка остановилась, тот выбывает из игры. И так до победителя.

**«Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри».** Руководитель игры выбирает водящего. По команде руководителя игры играющие начинают бегать по залу. Водящий произносит слова «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри». В этот момент играющие должны остановиться (замереть). Водящий подходя к каждому игроку дотрагивается до него (включает). Играющий должен показать «морскую» фигуру, которую он придумал. После этого водящий опять дотрагивается до него (выключает) и играющий останавливается. В ходе игры водящий должен определить какая ему фигура понравилась. Этот играющий становится водящим. И игра продолжается.

**«Волейбол».** Играющие делятся на две команды. Каждая команда располагается на своей половине зала. Между ними натянута волейбольная сетка. По команде руководителя игры начинается игра. Мяч перелетает на сторону соперника, где его играющие должны переправить на другую сторону. Ловить мяч нельзя. Надо отбивать. Если мяч упал на пол, то очко

противоположной команде. Задача, как можно больше набрать очков, число которых оговорено до начала игры. Игра проходит по упрощённым правилам *игры в волейбол*.

**«Пионербол».** Тоже самое как и в игре в волейбол. Только мяч можно ловить. Игра проходит по упрощённым правилам игры в пионербол.

**«Рыбаки и рыбки».** Руководитель выбирает водящего (рыбака). Играющие (рыбки) по команде руководителя игры разбегаются по залу. Водящий (рыбак) должен поймать играющего (рыбку) дотронувшись до него. Пойманный играющий (рыбка) садится на гимнастическую лавочку. Последний играющий (рыбка) которого поймал водящий (рыбак) становится новым водящим (рыбаком). Игра продолжается.

**«Футбол».** Играющие делятся на две команды. Каждая команда располагается на своей половине зала. По команде руководителя игры начинается игра. Каждая команда должна как можно больше забить голов в ворота соперника. Количество забитых голов оговаривают до начала игры. Игра проходит по упрощённым правилам игры в футбол. **Легкоатлетические эстафеты.**

## **Игры на воде**

### *Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды*

#### **«Кто выше?»**

Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие - поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

*Методические указания.* Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

#### **«Лодочки»**

Играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три - вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала».

*Методические указания.* В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед

спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

### **«Карусель»**

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите - карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

*Методические указания.* В игре одновременно могут участвовать две или три «карусели».

### **«Рыбы и сеть»**

Играющие располагаются в произвольном порядке - это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, Увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры:

- «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки;
- «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры;
- «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих;
- победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

### **«Караси и карпы»**

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды- «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

*Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде*

### ***«Кто быстрее спрячется под водой?»***

Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают - так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры - «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

*Методические указания.* Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

### ***«Хоровод»***

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

*Методические указания.* После того как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

### ***«Морской бой»***

Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

*Методические указания.* Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

### ***«Лягушата»***

Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

### ***«Спрячься!»***

Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры. •• *Методические указания.* Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки - меньше.

### **«Пятнашки с поплавком»**

Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

### **«Кто сделает кувырок?»**

Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад.

После того как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

### Игры с выдохами в воду

#### **«У кого больше пузырей?»**

По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

*Методические указания.* Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

#### **«Ваньки-встаньки»**

Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

*Методические указания.* Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

#### **«Фонтанчики»**

Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «Вдох» или продолжительной «Выы-ыдох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Вариант 2. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т. е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.

*Методические указания.* Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

### **«Стрела»**

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед - как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой - под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.

*Методические указания.* Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

### **«Торпеды»**

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем - сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние.

*Методические указания.* Скольжение выполняется только в сторону мелководья. «Ромашка»

Вариант 1. Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант 2. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15-30 секунд играющие меняются местами.

### **«Кто выиграл старт?»**

Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной Желоб. По предварительной команде ведущего «На старт!» они поднимают руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжение с движениями ногами кролем.

### **Игры с прыжками в воду**

#### **«Не отставай!»**

Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и

дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

*Методические указания.* Игру можно проводить с неумеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

### **«Эстафета»**

Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

*Методические указания.* Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

### **«Прыжки в круг»**

Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

*Методические указания.* Обращать внимание играющих на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

### **«Кто дальше прыгнет?»**

Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии до 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант 2. На расстоянии 1,5-2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

*Методические указания.* Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние или выйдет из воды.

### ***«Кто дальше проскользит?»***

Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

*Методические указания.* В неглубоком водоеме спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком - поочередно.

### ***«На старт - марш!»***

Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользил после прыжка дальше всех.

*Методические указания.* В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

### ***Игры с мячом***

#### ***«Мяч по кругу»***

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

#### ***«Волейбол в воде»***

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

## **4.8. Соревновательная подготовка**

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Методика судейства. Значение спортивных соревнований, требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований и их особенности. Положение о соревнованиях, составление календаря игр. Заявки, их форма и порядок предоставления. Подготовка судейской коллегии. Подготовка мест соревнований и оборудования.

## **4.9. Морально-волевая подготовка**

Моральные качества, присущие спортсмену: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение

преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Спортивная часть и культура поведения спортсмена; олимпийцы - пример для подражания.

Понятие о психологической подготовке ватерполистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства ватерполистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки ватерполистов в процессе спортивной тренировки. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости. Умение преодолеть трудности, возникающие у ватерполистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

#### **4.10. Психологическая подготовка**

Тренировка пловцов не похожа на тренировку в других видах спорта прежде всего тем, что пловец, проплывая дистанцию, в значительной степени изолирован от внешней обстановки, а также проделывает большую работу монотонного характера. А отсюда – особые требования к психологической подготовке пловца.

Психологическая подготовка – это процесс практического применения определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности к многолетнему тренировочному процессу и соревновательной борьбе.

Цель — формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена к процессу деятельности, к самому себе и окружающим.

Формирование и закрепление соответствующих отношений создается путем интегрального воздействия на спортсмена семьи, школы, спортивного коллектива, организаций, осуществляющих воспитательные функции, тренера и других лиц, а также путем самовоспитания. Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер путем систематического управления состоянием и поведением спортсмена в процессе занятий плаванием.

Главная задача – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и

предстоящей тренировочной нагрузки, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому напряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

#### **4.11. Врачебный контроль и самоконтроль**

1. Первая помощь при несчастных случаях.
2. Значение врачебного контроля и самоконтроль при занятиях спортом.
3. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям водным поло.
4. Дневник самоконтроля (контроль за весом, пульсом, самочувствием и т.д.).
5. Травмы. Причины их возникновения. Предупреждение травм во время занятий на суше - в воде.
6. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении.
7. Оказание первой помощи на воде.
8. Меры обеспечения безопасности при занятиях водным поло:
  1. Выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.
  2. При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.
  3. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

#### **5. Воспитательная работа**

Воспитательная работа с юными спортсменами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Применяется авторитарный стиль общения, но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, строжайшим соблюдением морального кодекса.

Внешний вид, поведение, спокойная речь и уровень объяснений – во всем тренер-преподаватель должен быть примером для своих воспитанников.

Для активного, творческого отношения пловцов к занятиям в бассейне, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

*Задачи:* привить интерес, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера-преподавателя.

Этому способствуют: интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. На тренировочном занятии необходимо отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом.

Формирование мотивации за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знание основ и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношения к занятиям – активным и сознательным.

Воспитание воли – тренеру-преподавателю важно постоянно стимулировать проявление воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитие физических качеств и спортивных достижений.

*Средства:* постепенное наращивание трудностей в тренировочном процессе, самоконтроль за достижением поставленных целей, обязательное выполнение домашних заданий.

### **5.1. Воспитательная работа в процессе спортивной тренировки**

Чтобы тренировка имела воспитывающий характер, в ней необходимо:

- рационально сочетать теоретические и практические занятия – это тренер, который на занятиях со спортсменами использует знания из области педагогики, теории и истории физического воспитания, психологии, анатомии, физиологии, биомеханики, ссылается на научные данные при обосновании техники, тактики, методики обучения и тренировки, помогает расширить своим воспитанникам кругозор, повысить знания, прививает интерес к изучению научных вопросов.
- следить за культурой проведения тренировочных занятий – четкая организация, деловитость, требовательность тренера-преподавателя к занимающимся, эстетика обстановки, в которой спортсмены занимаются, и внешний облик занимающихся и тренера-преподавателя.
- обращать внимание на взаимоотношения, которые складываются между тренером и спортсменом:

«+» - взаимное уважение, доброжелательный, спокойный, но твердый и решительный тон педагога, вежливость и такт, личный пример высокой дисциплины и преданности своему делу;

«-» - панибратство, попустительство, низкая требовательность тренера-преподавателя.

Упражнение – многократное повторение поступков и действий, в результате которого формируются нравственные привычки.

1) Приучение (к аккуратности, дисциплине, труду и т.д.) В методе приучения можно выделить следующие группы:

- приучение к преодолению трудностей спортивной тренировки;
- приучение к действиям в коллективе и для коллектива;
- приучение к дисциплине путем систематичных требований, распоряжений и т.д.;
- приучение к самостоятельным и инициативным действиям.

2) Умелая постановка перед спортсменами конкретных целей.

3) Повышение эмоционального состояния занимающихся: - включение соревновательных моментов;

- проведение занятий в присутствии зрителей;
- выполнение упражнений на оценку;
- соревнование на лучшее выполнение упражнений; - когда судьями становятся товарищи по группе.

4) Строгие требования, предъявляемые тренерами-преподавателями к спортсменам:

- соблюдение дисциплины;
- аккуратное посещение занятий;
- точное выполнение занятий, необходимой интенсивной работы;
- выполнение намеченного объема тренировки;
- соблюдение режима;
- соблюдение правильного отношения к товарищу, противнику и т.д.

5) Беседы:

- о выдающихся спортсменах, их настойчивости, воле к победе, трудолюбию, выдержке;
- всевозможные объяснения, указания, советы, внушения и т.д.
- можно использовать вводное (перед занятием) и заключительное (после занятия) обращение тренера к занимающимся, а также беседы с ними в перерывах;
- оценка тренером-преподавателем положительных и отрицательных поступков отдельных спортсменов, придание им гласности в коллективе.

б) Творческая самостоятельная работа спортсмена:

- совместные разработки планов;
- реализация программы самовоспитания моральных и волевых качеств;
- приучить вместе с собой думать над возможностью улучшить технику;
- доверять самостоятельно тренироваться;
- поощрять стремление анализировать свои действия в процессе тренировки; - вести дневник;
- помочь советом своему товарищу;
- поручение тренером-преподавателем более сильному спортсмену шефствовать над менее подготовленными, разрешать им вести разминку, тренировку, подготовить место занятий и т.д.

7) К воспитанию спортсменов следует подходить дифференцировано, с учетом возраста и подготовленности (чем выше спортивная квалификация спортсмена, тем специфичнее («спортивнее») становятся методы и средства воспитания).

**ЮНЫЕ СПОРТСМЕНЫ:**

- распоряжения организационного характера;
- строгие требования к дисциплине;
- указывание на необходимость большей интенсивности в работе;
- хвалить особенно старательных и делать замечания нерадивым;
- приводить примеры высокого трудолюбия выдающихся спортсменов;
- объяснять как себя вести по отношению к другим спортсменам;
- большое внимание уделять воспитанию трудолюбия как специального, так и общего, общественной и познавательной активности, культуры движений, поведения;
- применять общие методы воспитания: замечания, требования дисциплины, отличного поведения, поощрения, разъяснения норм поведения.

**6. Контрольные испытания**

**Контрольные нормативы по физической подготовке по водному поло**

№	Контрольные упражнения	Оценка в баллах	Юноши (лет)									
			6	7	8	9	10	11	12	13	14	15 и выше
1	Челночный бег 3x10м (сек)	5	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5	9,3	9,1	8,9	8,7	8,6
		4	10,5	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5	9,3	9,1	8,9	9,0
		3	10,7	10,5	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5	9,3	9,1	9,3

2	Бросок набивного мяча 1кг (см)	5	380	386	393	400	430	460	480	500	540	550
		4	370	383	386	390	420	440	460	480	500	530
		3	360	370	380	385	400	420	440	460	480	500
3	Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Плавание 25м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

№	Контрольные упражнения	Оценка в баллах	Девушки (лет)									
			6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Челночный бег 3x10м (сек)	5	10,5	10,3	10,1	9,9	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
		4	10,7	10,5	10,3	10,1	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
		3	10,9	10,7	10,5	10,3	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2
2	Бросок набивного мяча 1кг (см)	5	330	340	350	360	370	380	390	400	410	420
		4	320	330	340	350	360	370	380	390	400	410
		3	310	320	330	340	350	360	370	380	390	400
3	Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Плавание 25м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

## 7. Условия реализации программы:

### 7.1. Учебно-методическое обеспечение программы:

#### Методы обучения:

1. Методы практических упражнений (направленные преимущественно на развитие физических качеств);
2. Методы строго регламентированного упражнения (равномерный, переменный);
3. Соревновательный метод;
4. Игровой метод;
5. Словесные методы (рассказ, объяснение);
6. Наглядные методы (наблюдение показ).

Образовательный процесс осуществляется на основе общепедагогических и ряда специфических принципов, характерных для занятий физической культурой и спортом:

- непрерывности тренировочного процесса;
- постепенного увеличения тренировочных нагрузок;
- цикличности; - доступности.

Соблюдение принципов доступности и индивидуального подхода тесно связано с принципом систематичности и последовательности обучения по программе.

Основными **формами организации образовательной деятельности** являются учебное занятие, контрольные занятия, соревнование.

#### **Дидактические материалы:**

В качестве дидактического материала в программе используется видеофильм «Первые шаги», видеофильмы «Плавание на спине», «Плавание на груди», «Плавание брассом», «Плавание дельфином», «Водное поло», «Основные элементы игры в водное поло».

Структура занятия:

Подготовка к занятию: проход обучающихся в раздевалку бассейна, проведение гигиенических процедур.

Вводная часть на суше: разминка, ОФП и СФП.

Подготовительная часть: специальные подготовительные упражнения в воде.

Основная часть: решение поставленных задач на занятии, выполнение основных упражнений.

Заключительная часть: игры и развлечения на воде, индивидуальная работа.

Окончание занятия: выход из бассейна в раздевалку, проведение гигиенических процедур, переодевание, сушка, Выход из раздевалки.

#### **7.2. Материально-технические условия реализации программ:**

Успешность формирования у детей практических навыков плавания для игры в водное поло и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько чётко и правильно соблюдены все основные требования к организации занятий, обеспечиваются необходимые санитарно-гигиенические правила:

- занятия проводятся в большой ванне бассейна 25 м. на 11 м.;
- ванна бассейна оснащена удобными лестницами для спуска обучающихся в воду и подъёма из воды;
- вода соответствует санитарно-гигиеническим нормам;
- имеются в наличии при бассейне душевые комнаты и раздевалки;

Необходимый инвентарь и оборудование:

- длинный шест (два по 2,5 м.) для поддержки и страховки детей;
- плавательные доски на каждого;
- «колобашки» - на каждого;
- разделительные дорожки для ограждения места обучения и как страховые и поддерживающее средство;
- мяч для водного поло -20 шт.;
- ворота для игры в водное поло – 2 шт.;
- шапочки для игры в водное поло – 2 комплекта.;
- тренажёрный зал (зал «сухого плавания») с тренажёрами;
- шведская стенка -11 шт.;
- обруч пластиковый – 2 шт.; - мед. бол – 5 шт.;
- мяч баскетбольный – 2 шт.;
- мяч волейбольный – 2 шт.;
- гимнастические скамейки-3 шт.; - гимнастические маты – 10 шт.;
- скакалки – 25 шт.

## **8. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

### **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Интернет-ресурсы:

Министерство спорта, туризма и молодежной политики – [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)

Спорт высших достижений -<http://www.minsport.gov.ru/>

Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru)

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru/>

ГБУ КК ЦРФКССО - <http://www.sportobr.ru/>

SportVisor - <http://www.sportvisor.ru/>

ГБУ КК ЦСП по плаванию- <http://kuban-swim.ru>

Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubansport.ru/>

Федерация мини водного поло России-<http://miniwaterpolo.ru/>

Федерация водного поло России - <http://www.waterpolo.ru/>