

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3 ГОРОДА БЕЛОРЕЧЕНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН**

Принята на заседании
педагогического совета МБУ ДО СШ 3
от 03.03.2023г.
Протокол №3

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ 3
_____ А.В. Оноприенко
03.03. 2023г.

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

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г.№ 1005)

Срок реализации:

На этапе начальной подготовки-3 года

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)-5 лет

Возраст учащихся 8-18 лет

ID-номер Программы в Навигаторе: 57100

Разработчики программы:

Шипова Е. А.- заместитель директора по УСР

Склярова Н.А.-инструктор-методист

Соколенко А.А.-старший тренер-преподаватель

Симсиве Д.З.- тренер-преподаватель

1.Оглавление

1	Общие положение	3
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)	3
1.2	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	3
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
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	4
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации образовательной программы спортивной подготовки, включающие: учебно-тренировочные занятия; учебно-тренировочные мероприятия; спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности; иные виды (формы) обучения.	5
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы.	11
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	16
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.	19
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
3	Система контроля:	22
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	22
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	23
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.	34
4	Рабочая программа:	34
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	34
4.2.	Учебно-тематический план.	42
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.	45
6	Условия реализации дополнительной	46
6.1.	Материально-технические условия	46
6.2.	Кадровые условия	49
7	Перечень информационного обеспечения	50

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» (далее Программа). Программа разработана в соответствии с:

Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 года №1005 (далее-ФССП).

-нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;

-санитарными нормами и правилами;

-иными документами.

Программа составлена, на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», утвержденным приказом Министерства спорта России от 19 декабря 2022 №1262, и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «водное поло» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школы №3 (МБУ ДО СШ 3) (далее-Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП а также следующих нормативных правовых актов. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов по водному поло, входящих в него дисциплин:

Наименования спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер – «Водное поло» - 0050002111Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
водное поло	005 001 2 6 1 1 Я
мини водное поло	005 002 2 8 1 1 Я

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающихся 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 учреждения их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения учащихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта водное поло на различных этапах многолетней подготовки.

Спортивная подготовка по виду спорта водное поло осуществляется на следующих этапах.

-этап начальной подготовки (далее-НП);

-учебно тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее –УТ);

1.2. Цель Программы

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

Иными целями Программы являются:

-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.

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

Содержание Программы учитывает:

-возрастные, гендерные и индивидуальные особенности спортсменов при занятиях водное поло;

-специфику вида спорта водное поло;

-организационные и методические требования к многолетним круглогодичным занятиям физической культуры и спортом;

-санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта водное поло, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Формирование учебно – групп осуществляется с учетом особенностей осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта водное поло.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 1

таблица №1

Этапа спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Год спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость (человек)- минимальное	
				минимальная наполняемость	максимальная наполняемость
Этап начальной подготовки (НП)	Три года	1-3	8лет	12	24
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации (УТСС)	До трех лет	1-3	11 лет	12	24
	Свыше трёх лет	4-5		12	24

Для зачисления на этап спортивной подготовки лица, желающее пройти обучение по Программе, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице №1.

При необходимости допускается объединение на временной основе 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.

Также при необходимости допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.2. Объем программы

Учебно-тренировочный – процесс в МБУ ДО СШ 3 «Учреждение» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планом спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в астрономических часах. В таблице №2 представлены требования к объёму учебно-тренировочного процесса, в том числе к объёму индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки:

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Таблица №2

Объём тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	ЭНП		УТСС	
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936

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 организации, реализующей программу дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участие в спортивных соревнованиях.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы Учебно-тренировочные занятия

Система спортивной подготовки в МБУ ДО СШ 3 «Учреждение» предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности нагрузок, сложности и трудности обучения.

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные (в т.ч. теоретические) занятия:

- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Учебно-тренировочные занятия МБУ ДО СШ 3 «Учреждение» могут быть групповые, индивидуальные, смешанные.

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;

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

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

Учебно-тренировочный процесс в организации с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, начинается с 1 сентября по 31 августа. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться законодательными и иными нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы учебно-тренировочного процесса.

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 в МБУ ДО СШ 3 «Учреждение» в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочного мероприятия (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

Учебно-тренировочные мероприятия

таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки и	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
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 организация 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, согласно объему соревновательной деятельности

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. В учреждении предусматриваются соревнования между учебно-тренировочными группами, товарищеские и матчевые встречи, школьные, муниципальные, региональные, межрегиональные и всероссийские соревнования с участием команд различных возрастных групп. В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования, оказываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности для этапов спортивной подготовки.

Объем соревновательной деятельности

таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки, количество соревнований			
	Этап начальной подготовки		УТСС (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
контрольные	1	3	4	6
отборочные	-	-	2	2
основные	-	1	2	4

В процессе спортивной подготовки различают:

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевывайте определенное место или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

Участие лиц, проходящих обучение МБУ ДО СШ 3 «Учреждение», в спортивных соревнованиях осуществляется с учетом выполнением следующих требований:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

МБУ ДО СШ 3 «Учреждение» 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, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учётом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта плавания ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки - таблица №5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

таблица №5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		

1.	Общая физическая подготовка (%)	44-56	44-56	16-19	14-17	10-12	8-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	11-20	13-20	13-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	2-4	5-10	5-10	10-14
4.	Техническая подготовка (%)	11-15	12-16	40-52	40-53	39-50	30-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-19	16-21	19-26	26-35	26-35	27-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

Для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО СШ 3 «Учреждение» ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё спортсменов, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и может изменяться. При этом объём нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в таблице 5 Программы. Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного процесса. В таблице 6 приведено соотношение объёмом учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитывается на минимально допустимое общее количество часов в год.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса: определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие

учащихся.

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

Примерный годовой учебно-тренировочный план

таблица №6

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно тренировочный этап (этап спортивной специализации)											
	1	До трёх лет	До трёх лет					Свыше трёх лет						
			1	2	3	4	5							
	Наполняемость групп (человек)													
	15	15	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Максимальная продолжительность одного учебно–тренировочного занятия в часах														
	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Недельная нагрузка в часах и %														
Количество часов	4,5	%	6	%	12	%	12	%	12	%	16	%	16	%
Общая физическая подготовка	110	47	150	48	100	16	100	16	100	16	116	14	116	14
Специальная физическая подготовка	52	22	64	20	106	17	106	17	106	17	92	11	92	11
Техническая подготовка	28	12	38	12	250	40	250	40	250	40	333	40	333	40
Тактическая подготовка	37	16	50	16	125	20	125	20	125	20	216	26	216	26
Теоретическая подготовка														
Психологическая подготовка														
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	3	1	19	3	19	3	19	3	42	5	42	5
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	12	2	12	2	12	2	8	1	8	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные, мероприятия (тестирование и контроль)	7	3	7	3	12	2	12	2	12	2	25	3	25	3
Общее количество часов	234	100	312	100	624	100	624	100	624	100	832	100	832	100

2.5. Календарный план воспитательной работы

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Главной целью воспитательной работы является формирование у обучающихся гражданственности и патриотизма, как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувств коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице № 7 к настоящей Программе.

Одной из основных задач МБУ ДО СШ 3 «Учреждения» является обеспечение необходимых условий для личностного развития. Невозможно воспитать высококвалифицированного спортсмена без развития у него высоких личностных качеств. Воспитательная работа проводится на всех этапах подготовки.

На протяжении многолетней спортивной подготовки обучающихся тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма; воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность); воспитание трудолюбия.

Значимой фигурой в воспитательном процессе является тренер-преподаватель, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером. Поэтому он должен быть, прежде всего, требовательным к себе, своему поведению на работе и в быту, внешнему виду. Он должен быть добрым и справедливым, внимательным, чутким, обладать педагогическим тактом и строго соблюдать моральный кодекс.

Тренер-преподаватель должен уметь профессионально влиять на атмосферу группы, создавать благоприятную доброжелательную обстановку с едиными педагогическими требованиями. Требования к занимающимся в спортивной школе должны быть едиными и передаваться от старших к младшим в виде традиций.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого учащегося и всю группу в целом. После любого учебно-тренировочного занятия в бассейне или зале учащийся должен почувствовать, что сделал ещё один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Воспитательная работа должна проводиться целенаправленно, систематически по плану, утвержденному на тренерском совете. Составляя план воспитательной работы с группой, тренер-преподаватель должен учитывать возрастные рамки развития ребенка, и что эффективность воспитательного воздействия будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

В детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, поэтому тренеру-преподавателю важно постоянно стимулировать проявление воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Активность учащихся особенно проявляется в их работе в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает превратить нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические требования в требования коллектива. Интеграция задач учебно-тренировочной деятельности спортивной школы и учебно-урочной деятельности общеобразовательного учреждения дадут значительный эффект делу воспитания ребенка. Возможно даже создание единого плана работы этих учреждений. Тренера-преподавателя должны интересовать не только спортивные достижения учащегося, но и его успехи в учебе. На конкретных примерах необходимо убеждать учащихся в том, что успехи в спорте связаны с хорошей учебой и трудолюбием. Необходимо развивать у учащихся умение преодолевать утомление и нежелание работать.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности тренера или всего коллектива. Столь же сильным методом воспитания является наказание, которое может быть выражено в осуждении, отрицательной оценки. Поощрение и наказание должны быть справедливыми.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. При этом большое внимание уделяется воспитанию таких моральных качеств, как коллективизм, взаимопомощь, дисциплинированность, уважение к старшим. Для решения задач по сплочению коллектива целесообразно проводить коллективные походы в кино, отмечать дни рождения с группой, проводить спортивные праздники, совместно участвовать в субботниках. В бассейне на видном месте следует разместить стенд, который будет регулярно обновляться. Необходимо вывешивать информацию с результатами соревнований, поздравлениями чемпионов и учащихся, выполнивших очередной спортивный разряд, стенгазету с фоторепортажем о соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, поездках в спортивно-оздоровительный лагерь.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать не только спортивные результаты своих воспитанников, но и комментировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки морально-психологической подготовленности, настраивать спортсмена, как на достижения определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции.

С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер-преподаватель должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Активная и творческая совместная деятельность тренеров-преподавателей, учителей и родителей является залогом дальнейшего совершенствования всего процесса подготовки высококвалифицированных спортсменов и воспитания гармонично развитых граждан.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с учащимися;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения спортивной школы;
- постоянное обновление стендов;
- совместно с учащимися должна вестись летопись школы (альбомы с фотографиями достижения команды, отдельных учащихся);
- создание музея школы;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в школу, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ учащихся, шефство старших над младшими, празднование дней рождения.

Календарный план воспитательной работы

таблицы №7

№ 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.	сентябрь-август
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;	сентябрь-август
2.	Здоровьесбережение		
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); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	сентябрь-август
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание,	сентябрь-август

		профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
2.3	Антидопинговые мероприятия	Беседы, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	сентябрь-август
2.4.	Популяризация вида спорта	Открытое тренировочное занятие	ноябрь, март
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
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 Учреждением, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки : - «Минута славы для юных спортсменов»; - «Мы за честный спорт!»; Доска почета «Гордость школы» и др.	сентябрь-август
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 МБУ ДО СШ 3, реализующим дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	сентябрь-август
3.3.	Спортивное мероприятие	Соревнования с участием членов семьи спортсмена,	май
3.4	Спортивно-массовые мероприятия	Участие в месячнике оборонно-массовой и военно-патриотической работы	декабрь
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	сентябрь-август

		спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
5.	Конкурсное движение	Участие в конкурсах рисунков и газет, посвященных памятным и праздничным событиям (День тренера, Новый год, День Победы, День народного единства и др.).	сентябрь-август
6.	Трудовое воспитание	Участие в субботниках по наведению порядка на территории учреждения и городского парка в рамках мероприятия «Зеленая Весна»	сентябрь-октябрь, май-июнь
7.	Профилактика наркозависимости среди несовершеннолетних	Проведение профилактических акций, приуроченных к памятным датам: 26 апреля - день борьбы с наркоманией, 31 мая - Всемирный день - «Без табака», 1 июня - День защиты детей, 1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом	Ноябрь, декабрь, апрель, май
8.	Профилактика безнадзорности и правонарушений среди учащихся	Проведение разъяснительной работы с детьми, подростками, их родителями по реализации Закона «О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Краснодарском крае»	1 раз в полугодие
9.	Охрана жизни и здоровья учащихся		
9.1	Профилактические меры по охране жизни и здоровья учащихся	Тематические часы и беседы по правилам поведения в ЧС; Тренировочные эвакуации из здания школы; Изучение инструкций по охране труда: - в спортивном зале; - при проведении экскурсий; - при проведении культурно-массовых мероприятий и соревнований	Сентябрь, январь

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

МБУ ДО СШ 3 «Учреждение» осуществляет реализацию мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с учащимися занятия, на которых до них доводятся сведения и последствия допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, 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 обучающихся, 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 и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, 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:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение обучающихся порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны учащихся или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны учащихся или иного лица
- Действия учащихся или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении учащихся действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого учащихся 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 учреждения, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Учащиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «плавание».

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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;

генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;

второе нарушение: 2 года дисквалификации;

третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице №8.

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

таблица №8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его формы	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил	1 раз в год	Обучающимся дают начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие		Обучающимся дают

	«Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся дают начальные знания по тематике;Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное	1-2 раза в	Составление отчета о проведении мероприятия:

	мероприятие «Честная игра»	год	сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Учащиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами

2.6. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач в МБУ ДО СШЗ «Учреждение» является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Инструкторско-судейская практика часть учебно-тренировочного процесса, МБУ ДО СШЗ «Учреждение» начинается на этапе УТ-1. Обучение по данному направлению проводится в форме теоретических и практических занятий, самостоятельного изучения тематической литературы.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе спортивных соревнований в роли судьи. Для спортсменов, начиная с этапа спортивного совершенствования, итоговым результатом является выполнение требований на присвоение категории спортивного судьи по плаванию.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при

выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

План инструкторской и судейской практики

таблица № 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Начальная подготовка	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия		Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Практические занятия	сентябрь-август	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	сентябрь-август	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	сентябрь-август	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутри школьных и иных спортивных мероприятий. Стремится получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «плавание», может быть зачислено в МБУ ДО СШ Зтолько при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по плаванию.

Начиная с этапа начальной подготовки второго года, обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр в медицинском учреждении.

МБУ ДО СШ 3 обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях,
- медицинские осмотры после болезни или травмы;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления

Планы медицинских и медико-биологических мероприятий

Таблица 9

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Этап начальной подготовки	Медицинское обследование Восстановительные средства	1 раз в год весь период
2.	Учебно-тренировочный этап	Углубленное медицинское обследование Восстановительные средства	1 раз в год весь период

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» 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 «плавание»;
-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.

3.2. Оценка результатов освоения

Программа сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся по системе зачет - не зачет, проводимой МБУ ДО СШ 3 «Учреждение» 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.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной или итоговой аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО СШ 3 «Учреждение», на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (устный опрос), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год, этап.

Итоговая аттестация проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е на завершающем этапе. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, выполнившие спортивный разряд и контрольные (контрольно-переводные) нормативы по общей, специальной, физической и технической подготовке, предусмотренные учебно-тренировочной программой для данного этапа.

Контрольно-переводные нормативы считаются сданными, если обучающийся сдал каждое контрольное упражнение не менее, чем на 1 балл. Минимальный балл для зачисления и перевода по виду спорта «плавание»: Оценочная система:

Баллы

Критерии оценки

0 балл- не зачет результат- не выполнение минимальных показателей по ОФП и СФП

1-балл–зачет результат-выполнение минимальных показателей по ОФП и СФП

Если обучающийся за контрольное упражнение набрал менее 1 балла, то контрольно-переводные нормативы считаются не сданными. Аттестационной комиссией принимается решение об установлении обучающемуся академической задолженности и сроков ее ликвидации .

График контрольно-переводных испытаний утверждается на педагогическом совете не позднее, чем за один месяц до начала промежуточной и итоговой аттестации. Лица, не прошедшие аттестацию в соответствии с графиком по уважительной причине, аттестуются в другие сроки, которые устанавливаются дополнительно. Неудовлетворительные результаты промежуточной (итоговой) аттестации по большинству нормативов служат основанием для отчисления обучающегося из Учреждения.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется по итогам учебно-тренировочного года в форме балльной системы:

На основании удовлетворительного результата (зачета) промежуточной аттестации обучающихся осуществляется перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки.

Неудовлетворительный результат (не зачет) промежуточной аттестации или не прохождения промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Контрольно-переводные нормативы и основы обязательной технической– программы считаются сданными, если спортсмен выполнил 100% заданий;

3.2.Контрольные и контрольные переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

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

таблица №11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Пръжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,6	9,9
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание на 25 м	-	без учета времени		без учета времени	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «водное поло»

таблица №12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	УТ-1		УТ-2	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки для возраста групп 11-12 лет						
1.1	Бег на 30 м	мин, с	5,5	5,3	5,8	5,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		18	21	9	9

1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+5	+6	+5	+6
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	145	170	155
2. Нормативы специальной физической подготовки для возраста групп 11-12 лет						
2.1	Челночный бег 2х15 м с высокого старта		7,2	7,3	7,0	7,1
2.2	Плавание вольным стилем 100 м (для полевых игроков)		1,40	1,50	1,36	1,46
2.3	Плавание вольным стилем 100 м (для вратаря)		2,05	2,15	2,20	2,13
2.4	Исходное положение - стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы		4,0	3,0	4,2	3,2

Зачет по 8 видам

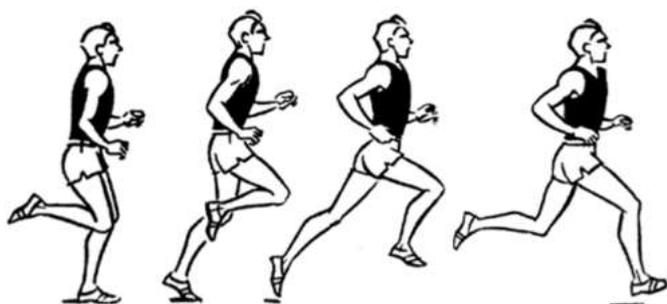
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	УТ-3		УТ-4		УТ-5	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки

1.Нормативы обще физической подготовки для возраста групп 13-15лет									
1.1	Бег на 60 м	ми н, с	не более						
			9,2	10,4	9.0	10,2	8,5	10,0	
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ко ли чес тво раз	не менее						
			24	10	26	12	30	14	
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см							
			+6	+8	+8	+10	+10	+12	
1.4	Положение туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		39	43	37	36	41	40	
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	190	160	200	170	210	175	
	2.Нормативы специальной физической подготовки для возраста групп 11-12 лет								
2.1	Челночный бег 2х15 м с высокого старта		6,8	6,9	6,6	6,5	6,4	6,3	
2.2	Плавание вольным стилем 100 м (для полевых игроков)		1,32	1,42	1,28	1,35	1,20	1,28	
2.3	Плавание вольным стилем 100 м (для вратаря)		2,00	2,11	1,55	1,60	1,40	1,50	

2.5	Исходное положение - стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	4,4	3,4	4,6	3,6	4,8	3,8
-----	---	-----	-----	-----	-----	-----	-----

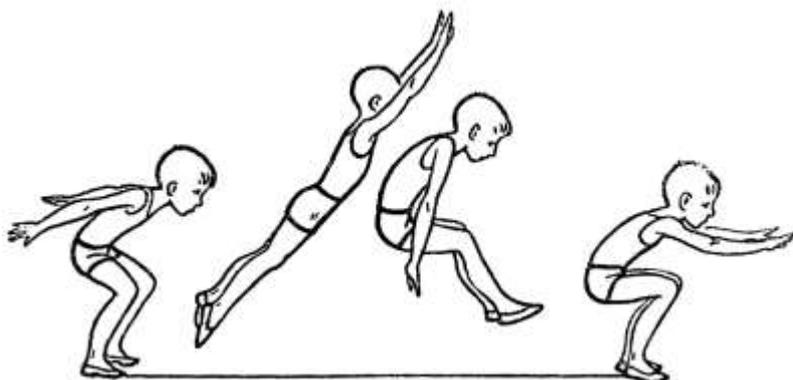
Бег на 30м

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека.



Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

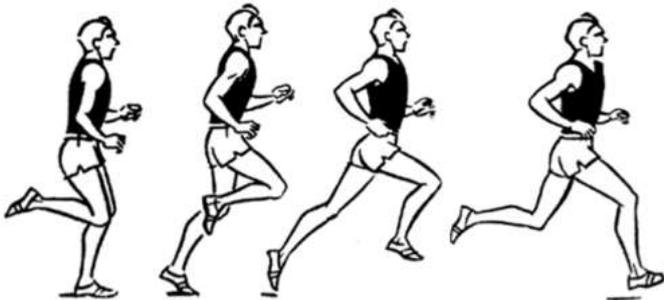


Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)
Из положения стоя на гимнастической скамье наклониться вперед, не сгибая ноги в коленях и опустить руки до уровня ниже поверхности скамьи.



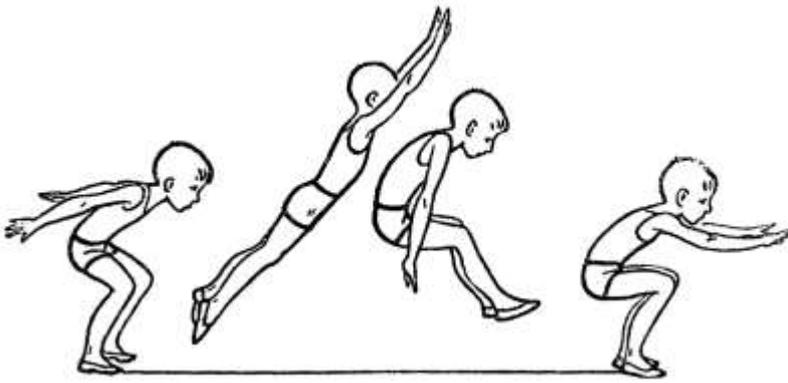
Бег на 60 м

Бег на 60 метров выполняется с высокого или низкого старта. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием.
Участники стартуют по 2-4 человека.



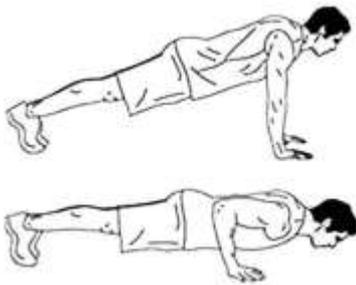
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.



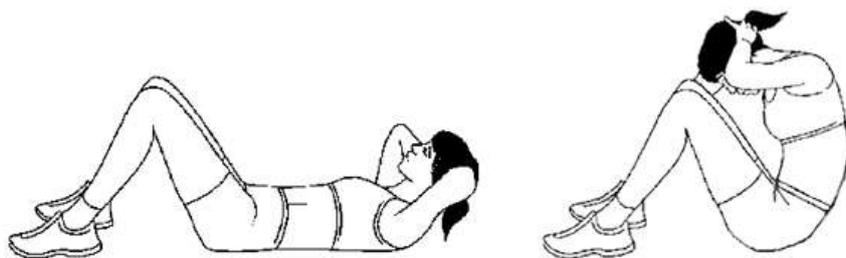
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Из положения стоя на гимнастической скамье наклониться вперед, не сгибая ноги в коленях и опустить руки до уровня ниже поверхности скамьи.



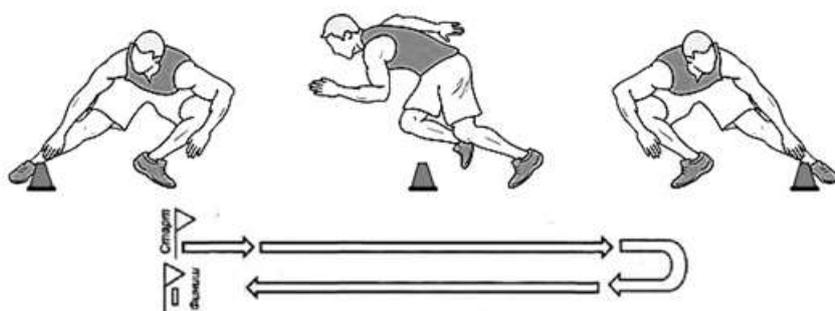
Поднимание туловища из положения лежа на спине

Обучаемый поднимает туловище лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу.



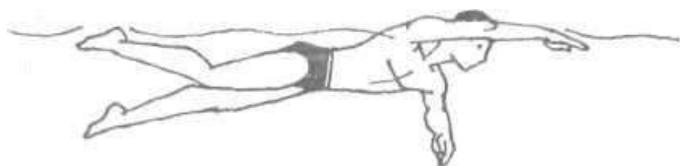
Челночный бег 2х15м с высокого старта

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 15 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще отрезок по 15 метров.



Плавание вольным стилем на 100м

При плавании руки выполняют разноименные круговые движения, лицо опущено в воду, ноги выполняют разноименные ножницеобразные мелкие движения, а стопы вытянуты. Вдох выполняется на второй-третий гребок, в сторону гребущей руки в конце гребка. На один цикл движения рук выполняется от двух до шести движений ногами.



Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1кг двумя руками из-за головы

Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Мяч весом 1 кг берется двумя руками, поднимается над головой, отводится назад, а потом резким движением рук подается вперед и вверх.



3.2.1. Оценка уровня подготовки обучающихся по виду спорта «плавание» не связанным с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки обучающихся по виду спорта «плавание» не связанным с физическими нагрузками осуществляется в **форме устного**

В предложенных тестах, необходимо выбрать один ответ. Система оценивания. При выполнении тестового контроля, состоящего из 10 тестовых заданий, за каждый правильный ответ на одно задание присваивается 1 балл. Менее 6 баллов - низкий уровень знаний 7-8 баллов – средний уровень знаний 9-10 - высокий уровень знаний опроса.

В предложенных тестах, необходимо выбрать один ответ .

Система оценивания . При выполнении тестового контроля, состоящего из 10 тестовых заданий, за каждый правильный ответ на одно задание присваивается 1 балл.

Менее 6 баллов - низкий уровень знаний

7-8 баллов – средний уровень знаний

9-10 - высокий уровень знаний

Вопросы для оценки теоретической подготовки на каждом этапе спортивной подготовки:

Чем бы ты хотел заниматься на тренировочных занятиях?

Отметь все ответы, которые тебе нравятся

Выполнять упражнения, бегать, прыгать

Играть в подвижные и спортивные игры

Участвовать в соревнованиях

Оценивать свое самочувствие и состояние организма

Слушать объяснения тренера

Заниматься по учебнику

Смотреть фильмы и изображения на экране, плакатах или в книгах

Выполнять задания на компьютере

Выполнять творческие задания, обсуждать новые темы

Придумывать что-то, связанное со спортом, самому

Узнавать что-то на новую тему и рассказывать другим

Заниматься в спортзале или на спортплощадке тем, чем нравится

Готовиться к сдаче нормативы на значок «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Другое

Какие виды спорта ты бы хотел освоить на тренировочных занятиях?

Отметь все варианты, которые тебе нравятся

Легкая атлетика (бег, прыжки и т.п.)

Футбол

Волейбол

Баскетбол

Гандбол

Хоккей

Единоборства (борьба, бокс, дзюдо и т.п.)

Аэробика

Плавание

Лыжные гонки

Спортивное ориентирование

Национальные виды спорта

Пулевая стрельба

Бадминтон

Настольный теннис

Шахматы

Шашки

Другое

Что тебе мешает заниматься на тренировочных занятиях?

Отметь один или несколько вариантов

Я устаю после уроков, поэтому мне тяжело заниматься

Расписание составлено неудобно

В спортзале мало места

Для занятий нет или не хватает снарядов и инвентаря

Все снаряды и инвентарь изношенные и непривлекательные, с ними неприятно заниматься

В спортзале слишком душно, холодно или жарко

Возле спортзала нет удобных раздевалок и душевых

У меня нет хорошей спортивной формы

Меня не принимают в команду

Мне неприятен тренер

У меня есть проблемы со здоровьем

Мне лень

Ничего не мешает

Другое

Как часто ты пропускаешь занятия по физкультуре?

Не пропускаю совсем

Пропускаю несколько занятий в год

Пропускаю несколько занятий в месяц

Пропускаю большую часть занятий

Какую оценку по физкультуре ты получил в предыдущей четверти ?

«5»

«4»

«3»

«2»

«Зачет»

«Незачет»

Не аттестован

Участвуешь ли ты в спортивных мероприятиях (днях здоровья, спортивных праздниках, соревнованиях)? *

Участвую с удовольствием

Участвую, но без особого удовольствия

Стараюсь не участвовать

Занимаешься ли ты физкультурой и спортом до или после занятий? *

Отметь один или несколько вариантов

Занимаюсь в спортивной секции, клубе в школе

Занимаюсь самостоятельно (один или с друзьями, родителями)

Не занимаюсь

Для чего ты ходишь на тренировочные занятия?

Отметь один или несколько вариантов

Чтобы подвигаться, размяться

Чтобы стать сильным, выносливым, гибким

Чтобы быть красивым и подтянутым

Чтобы быть здоровым, не болеть

Чтобы получать новые знания

Чтобы учиться тому, что мне пригодится в жизни (бегать, плавать, ходить на лыжах и т.п.)

Чтобы развить целеустремленность, выдержку, умение справляться с трудностями

Чтобы получать положительные эмоции

Чтобы общаться, быть в команде

Чтобы показать свои физические способности и достоинства

Чтобы получить оценку

Чтобы не расстраивать родителей

Другое

Легко ли тебе выполнять упражнения, играть в подвижные и спортивные игры на тренировочных занятиях?

Легко

Иногда мне сложно

Мне всегда сложно

Чему ты учишься на тренировочных занятиях?

Отметь все варианты, которые тебе подходят

Правильно выполнять физические упражнения

Играть в подвижные и спортивные игры

Выполнять упражнения утренней гимнастики

Подбирать упражнения для развития определенных физических качеств

Самостоятельно заниматься физкультурой

Следить за своим физическим развитием и здоровьем

Предупреждать утомление и перенапряжение

Правильно строить свой распорядок дня

Выполнять простые физические упражнения в течение дня

Действовать в команде

Ничему из перечисленного

Хватает ли тебе времени, чтобы научиться всему, что требуется на занятиях?

Хватает

Иногда не хватает

Чаще всего не хватает

Как ты думаешь, может ли человек жить без спорта?

Может

Не может

Где находится твоя школа? *

В городе

Не в городе (в деревне, селе, поселке)

В каком классе ты учишься?

В 1 классе

В 2 классе

В 3 классе

В 4 классе

В 5 классе

В 6 классе

В 7 классе

Укажи свой пол

Мужской

Переводные нормативы по плаванию по этапам обучения**таблица №14**

Этап спортивной подготовки	Год спортивной подготовки	Возраст зачисления (лет)	Кол-во лиц (человек)	Количество часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Начальная подготовка (НП)	до года	8	12	4,5	Выполнение нормативов ОФП и технической подготовке,
	свыше года		12	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовка и участие в соревнованиях 3 юношеский разряд
УТ (учебно-тренировочный этап) СС(этап спортивной специализации)	1	11	12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовка и участие в соревнованиях 3, 2 юношеский разряд
	2		12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовка, 2, 1 юношеский разряд
	3		12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовка и участие в соревнованиях 1 юношеский разряд, 3 разряд
	4		12	16	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовка и участие в соревнованиях 3 разряд, 2 разряд
	5		12	16	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовка и участие в соревнованиях 2, разряд

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)**4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки****Общая физическая подготовка на суше**

Строевые упражнения.

Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для брюшного пресса.

Упражнения для ног.

Упражнения на растягивание и расслабление.

Парные и групповые упражнения: упражнения в парах, тройках и группах (стоя, сидя, лёжа). Элементы акробатики. Прыжки.

Упражнения с предметами (скакалка, гимнастическая палка, теннисный мяч). Упражнения с отягощениями: гантели (1 – 2 кг), штанга (10 – 20 кг).

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, брусья, перекладина.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями.

Легкоатлетические упражнения.

Велосипед.

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол.

Упражнения на растягивание и расслабление.

Специальная физическая подготовка на суше

Упражнения направленные на развитие подвижности суставов (плечевых, голеностопных).

Упражнения на развитие силы мышц рук – броски набивных мячей одной и двумя руками из различных положений (стоя, сидя, лёжа).

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.

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.

Упражнения с амортизаторами.

Общая плавательная подготовка.

Изучение и совершенствование спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди, дельфин, плавание на боку.

Изучение стартов и поворотов при плавании различными способами.

Проплывание дистанции от 25 до 2000 м с учётом и без учёта времени, от 100 до 500 м с доской, работая только ногами.

Специальная подготовка в воде.

- Плавание кролем на груди с поднятой головой;
- Плавание тредженом на груди;
- Плавание тредженом на спине;
- Переход из плавания кролем на груди с поднятой головой, в плавание кролем на спине или тредженом на спине;
 - Плавание кролем на груди с мячом с поднятой головой (ведение мяча).
 - Плавание с максимальной скоростью отрезка кролем на груди с поднятой головой с мячом и без мяча, остановка и повторный старт;
 - Плавание на максимальной скорости кролем на груди с поднятой головой и изменение направления движения на 90 и 180 градусов;
 - Плавание с максимальной скоростью отрезка кролем на груди с поднятой головой, остановка, выпрыгивание из воды и повторный старт;
 - Старт в разных направлениях без мяча;
 - Плавание при помощи попеременных движений ногами брассом;
 - Плавание при помощи одновременных движений ногами брассом;
 - Плавание баттерфляем в полувертикальной позиции с одновременными движениями ногами брассом;
 - Изменение положения тела игрока в воде и перемещение игрока без мяча в различных направлениях:
 - перемещение игрока без мяча из горизонтального положения на груди или на спине в вертикальное положение;
 - перемещение игрока без мяча из вертикального положения в горизонтальное положение на грудь или на спину;

- перемещение игрока без мяча влево, вправо, вперёд или назад в горизонтальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом;
- перемещение игрока без мяча влево, вправо, вперёд или назад в вертикальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом;

- Выпрыгивание из воды.

- Выпрыгивание из воды в различных направлениях (по направлению к мячу).

- Хожение в воде в вертикальной позиции с одновременными или попеременными движениями ногами брассом;

Техническая подготовка.

- Поднимание мяча с воды снизу (кисть игрока находится под мячом).

- Поднимание мяча с воды сверху, с поворотом кисти на 180 градусов (кисть игрока находится сверху мяча);

- Поднимание мяча с воды различными способами при ведении мяча;

- Пас.

- Блокирование паса.

- Перемещение в воде с целью перекрытия линии паса.

- Ловля мяча:

- Техника приёма высоко летящего мяча;

- Техника приёма низкого летящего мяча;

- Техника приёма мяча с удобной и неудобной стороны.

- Броски мяча по воротам из вертикального положения тела в воде:

- 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.

- Броски мяча по воротам из вертикального положения, которые применяет 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.

- 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;

- Бросок по воротам переводом в движении.

- Блокирование броска по воротам.

- Блокирование части ворот при броске по воротам.

- Кач на месте и в движении.

- Ведение мяча.

- Старт вперёд с мячом.

- Изменение положения тела игрока в воде и перемещение игрока с мячом и без мяча в различных направлениях:

- перемещение игрока с мячом из горизонтального положения на груди или на спине в вертикальное положение;

- перемещение игрока с мячом из вертикального положения в горизонтальное положение на грудь или на спину;

- перемещение игрока с мячом влево, вправо, вперёд или назад в горизонтальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом;

- перемещение игрока с мячом влево, вправо, вперёд или назад в вертикальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом.

- Продвижение игрока к воротам в полувертикальном положении тела в воде, с мячом в руке.

- Использование ложной атаки против нападающего, владеющего мячом

Тактическая подготовка.

Индивидуальная тактическая подготовка.

- Базовая позиция тела в воде при игре в защите и нападении. Перемещение тела в базовой позиции.

- Обучение игроков сохранять базовую позицию при игре в защите и нападении без мяча (горизонтальное или полувертикальное положение тела).

- Технические приёмы индивидуальной игры в защите.

- Технические приёмы индивидуальной игры в нападении против защитника при прессинге (1x1)

- Обучение игре в нападении и защите при контратаке 1x0. 2. Групповая тактическая подготовка.

- Обучение игре в нападении и защите при контратаке 2x1, 3x2 и 4x3. Поиск свободного игрока. Перемещение мяча по периметру. Сохранение мяча при контратаке.

- 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)

- Игра в нападении 4x4. Один игрок выполняет роль центрального нападающего (обучение и отработка действий в нападении).

- 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).

Командная тактическая подготовка.

- 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.

- Начало обучения игре в нападении 6x6.

- Начало обучения атаке команды в движении при игре в нападении 6x6. • 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 6x5 в соответствии с одной из тактик (4-2 или 3-3).

- Обучение игры в защите при численном меньшинстве (принятие решения, не играть прессинге в обороне) сначала 3x4, а затем 4x5. 41

- Обучение игре при численном меньшинстве на позициях по номерам (1-5).

- Обучение игре на базовых позициях и базовых линиях при игре в защите при численном меньшинстве 5:6

- Обучение одному виду защиты при игре в численном меньшинстве.

Тренировка вратаря:

- Базовая позиция вратаря в воротах.

- Стояние вратаря в воротах в высоком положении и сохранение этой позиции.

- Перемещение вратаря в воротах;

- Правильный выбор позиции в воротах при бросках по воротам с различных позиций

- Выпрыгивание в воротах в различных направлениях.

- Остановка мяча двумя руками (бросок мяча в области головы).
- Остановка мяча одной рукой: кистью, локтевым суставом или предплечьем (бросок в угол ворот).
- Остановка броска по воротам с отскоком от воды и навесного броска

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Общая физическая подготовка на суше.

Строевые упражнения.

Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов: для рук, для плечевого пояса, для туловища, брюшного пресса и для ног.

Упражнения с собственным весом.

Парные и групповые упражнения: упражнения в парах, тройках и группах (стоя, сидя, лёжа). Элементы акробатики. Прыжки.

Упражнения с предметами.

Упражнения с отягощениями: Гантели (1 – 5 кг), штанга (10 – 30 кг).

Упражнения на снарядах: Гимнастическая стенка, канат, брусья, перекладина.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями.

Легкоатлетические упражнения.

Велосипед.

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол.

Упражнения на растягивание и расслабление.

Специальная физическая подготовка на суше.

Упражнения направленные на развитие подвижности суставов (плечевых, голеностопных).

Упражнения на развитие силы мышц рук – броски набивных мячей одной и двумя руками из различных положений (стоя, сидя, лёжа).

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.

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.

Упражнения с амортизаторами.

Общая плавательная подготовка.

Совершенствование спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди, дельфин, плавание на боку.

Проплывание дистанции от 25 до 4000 м с учётом и без учёта времени, от 100 до 600 м с доской, работая только ногами.

Аэробное и анаэробное плавание.

Дистанционное плавание.

Дробное плавание.

Фартлек.

Медленная и быстрая интервальная тренировка.

Повторная тренировка.

Спринтерская тренировка.

Специальная подготовка в воде.

- Плавание кролем на груди с поднятой головой;
- Плавание тредженом на груди;
- Плавание тредженом на спине;

- Переход из плавания кролем на груди с поднятой головой, в плавание кролем на спине или тreading на спине;
- Плавание кролем на груди с мячом с поднятой головой (ведение мяча).
- Плавание с максимальной скоростью отрезка кролем на груди с поднятой головой с мячом и без мяча, остановка и повторный старт;
- Плавание на максимальной скорости кролем на груди с поднятой головой с мячом и без мяча с изменением направления движения на 90 и 180 градусов (зиг-заг);
- Плавание с максимальной скоростью кролем на груди с поднятой головой, остановка, выпрыгивание из воды и повторный старт;
- Старт в разных направлениях с мячом и без мяча;
- Плавание при помощи попеременных движений ногами брассом;
- Плавание при помощи одновременных движений ногами брассом;
- Плавание баттерфляем в полувертикальной позиции с одновременными движениями ногами брассом;
- Изменение положения тела игрока в воде и перемещение игрока без мяча в различных направлениях:
 - перемещение игрока без мяча из горизонтального положения на груди или на спине в вертикальное положение;
 - перемещение игрока без мяча из вертикального положения в горизонтальное положение на грудь или на спину;
 - перемещение игрока без мяча влево, вправо, вперёд или назад в горизонтальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом;
 - перемещение игрока без мяча влево, вправо, вперёд или назад в вертикальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом;
- Выпрыгивание из воды.
- Выпрыгивание из воды в различных направлениях (по направлению к мячу):
- Выпрыгивание из воды:
 - для фолол нападающего, владеющего мячом во внешней линии;
 - для атаки и отбора мяча у нападающего, владеющего мячом во внешней линии;
 - для перехвата паса между двумя нападающими, играющими во внешней линии, или нападающим, который играет во внешней линии, и центральным нападающим.
- Хождение в воде в вертикальной позиции с одновременными или попеременными движениями ногами брассом;

Техническая подготовка.

- Поднимание мяча с воды снизу (кисть игрока находится под мячом).
- Поднимание мяча с воды сверху, с поворотом кисти на 180 градусов (кисть игрока находится сверху мяча).
- Поднимание мяча с воды различными способами при ведении мяча.
- Отработка кача на месте и в движении.
- Пас:
 - Кистевой пас партнёру (короткий и длинный).
 - Пас партнёру на высоком жиме. - Длинный пас партнёру. - Сильный пас партнёру.
 - Пас партнёру тычком.
 - Пас партнёру после выполнения кача.
- Перемещение с мячом с качем вправо, влево, вперёд или назад с подниманием на высокий жим и последующим пасом партнёру.
 - Блокирование паса.
 - Перемещение в воде с целью перекрытия линии паса.
- Ловля мяча:
 - Техника приёма высоко летящего мяча;

- Техника приёма низкого летящего мяча;
- Техника приёма мяча с удобной и неудобной стороны.
- Броски мяча по воротам из вертикального положения тела в воде:
 - Основной бросок по воротам.
 - Основной бросок по воротам с качем.
 - Основной бросок по воротам в темп, без кача
 - Основной бросок по воротам после перемещения в вертикальном положении на высоком жиме;
 - Бросок по воротам с отвала.
 - Навесной бросок.
 - Бросок мяча переводом.
 - Бросок по воротам через блок.
- 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; - Бросок по воротам переводом в движении.
- Броски мяча по воротам, которые применяет 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 на месте и в движении.
- Бросок по воротам при большом количестве сердечно-сосудистых сокращений сердца.
- Бросок по воротам с небольшим, средним и большим преимуществом над защитником при выходе 1х1.
 - Бросок по воротам с небольшим преимуществом и с сопротивлением со стороны защитника.
 - Бросок по воротам с 5-ти метров со свободного броска.
 - Отработка броска с пенальти.
 - Блокирование броска по воротам.
 - Блокирование части ворот при броске по воротам.
 - Блокирование броска по воротам нападающего, который выполняет бросок по воротам после получения свободного на 5-ти метрах.
 - Изменение положения тела игрока в воде и перемещение игрока с мячом в различных направлениях:
 - перемещение игрока с мячом из горизонтального положения на груди или на спине в вертикальное положение;
 - перемещение игрока с мячом из вертикального положения в горизонтальное положение на грудь или на спину;
 - перемещение игрока с мячом влево, вправо, вперёд или назад в горизонтальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом;
 - перемещение игрока с мячом влево, вправо, вперёд или назад в вертикальном положении при помощи попеременных или одновременных движений ногами брассом.
 - Перемещение кролем на груди или тредженом на спине с мячом в руке в горизонтальном положении (продвижение игрока при контратаке).
 - Продвижение игрока к воротам в полувертикальном положении тела в воде, с мячом в руке.
 - Использование ложной атаки против нападающего, владеющего мячом при контратаке соперников.

Тактическая подготовка.

Индивидуальная тактическая подготовка.

- Базовая позиция тела в воде при игре в защите и нападении. Перемещение тела в базовой позиции.

- Обучение игроков сохранять базовую позицию при игре в защите и нападении без мяча (горизонтальное или полувертикальное положение тела).

- Продолжить обучение игроков индивидуальной игре в нападении и защите при прессинге (1x1) и совмещении 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 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.

- 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 видов зонной обороны.

Групповая тактическая подготовка.

- Продолжение обучению игре в нападении и защите при контратаке. Поиск свободного игрока. Перемещение мяча по периметру. Сохранение мяча при контратаке.

- 1x0 с догоняющим игроком и без догоняющего игрока.

- 2x1 с догоняющим игроком и без догоняющего игрока.

- 3x2 с догоняющим игроком и без догоняющего игрока.

- 4x3 с догоняющим игроком и без догоняющего игрока.

- 5x4 без догоняющего игрока.

- 6x5 без догоняющего игрока.

Командная тактическая подготовка.

- Игра в нападении в равных составах:

- Стационарное нападение через центрального нападающего;

- Подвижное нападение;

- Бросок по воротам с 5-ти метров со свободного броска;

- Комбинации в нападении в специальных ситуациях (после углового броска, после пропущенного гола, в начале периода или после тайм-аута).

- Игра в защите в равных составах:

- Прессинг в защите;

- Различные виды подстраховки, зонной обороны и зонной обороны «М».

- Переход команды из прессинга в различные виды подстраховки, зонную оборону или зонную оборону «М».

- Опека двумя защитниками самого опасного бьющего игрока соперников, который играет в задней линии.

- Ложная атака нападающего, владеющего мячом при подстраховке, зонной обороне или зонной обороне «М».

• Игра в нападении при численном преимуществе:

- Розыгрыш численного преимущества при системе нападения 4-2 или 3- 3;

- Перестроение игроков из системы нападения 4-2 в систему нападения 3-3 и обратно;

- Пас с точек на лишнем с качем или без кача с перестроением из системы нападения 4-2 в систему нападения 3-3, наигрывая при этом различные комбинации.

- Бросок по воротам с точек при лишнем с перестроением из системы нападения 4-2 в систему нападения 3-3, наигрывая при этом различные комбинации.

• 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.

Тренировка вратаря:

• Базовая позиция вратаря: стационарное положение, повороты, перемещения в воротах, выпрыгивания из воды при этом кисти вратаря находятся под водой, около поверхности воды или над водой.

• Правильный выбор позиции в воротах при бросках по воротам с различных позиций;

• Позиция вратаря в воротах при отражении пенальти.

• Перемещение вратаря в воротах и отражение броска по воротам в темп после короткого, среднего или длинного паса.

• Отражение вратарём бросков по воротам с кача.

• Отражение вратарём различных бросков по воротам с различных дистанций (основной бросок, бросок от воды, задний бросок, боковой бросок, навесной бросок).

• Отражение различных бросков по воротам с места центрального нападающего.

• Остановка мяча двумя руками (бросок мяча в области головы).

• Остановка мяча одной рукой: кистью, локтевым суставом или предплечьем (бросок в угол ворот)

4.2. Учебно-тематический план.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной, волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочного процесса.

Учебно-тематический план

Таблица №19

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной	Всего на этапе	≈ 120/18		

подготовки	начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	0		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx 13/20$	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. 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.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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	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.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	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. Правила обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

5. 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 программы 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 «плавание» учитываются учреждением, реализующими дополнительные образовательные

программы спортивной подготовки. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам видам спорта относятся:

Наименование спортивной дисциплины

водное поло

мини водное поло

- 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 этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «плавание» и участия в официальных спортивных соревнованиях 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».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Упреждение 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 её 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 предусматривают (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)

- плавательный бассейн – 25 м, плавательный бассейн – 12 м оборудованный раздевалками, душевыми комнатами;
- тренировочный спортивный зал оборудованный раздевалками, душевыми комнатами;
- тренажерный зал, оборудованный раздевалками, душевыми комнатами;
- медицинский кабинет.

В соответствии с ФССП для осуществления Программы Учреждение обеспечивает обучающихся:

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных соревнований ;
- медицинским обеспечением, в том числе организацию систематического медицинского контроля

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

таблица №20

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1

2.	Ворота для водного поло	штук	2
3.	Ворота для водного поло (юношеские)	штук	2
4.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	1
5.	Доска для плавания	штук	15
6.	Доска тактическая (макет игрового поля)	штук	2
7.	Конус – указатель для разметки зон игрового поля	штук	18
8.	Ласты	пар	15
9.	Лопатки для плавания	пар	15
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч ватерпольный утяжеленный (женский)	штук	3
12.	Мяч ватерпольный утяжеленный (мужской)	штук	3
13.	Мяч гандбольный	штук	1
14.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 1 кг)	штук	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 2 кг)	штук	2
16.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 3 кг)	штук	2
17.	Мяч набивной (медицинбол) (весом 5 кг)	штук	1
18.	Мяч соревновательный для водного поло (юношеский)	штук	10
19.	Мяч соревновательный для водного поло (женский)	штук	10
20.	Мяч соревновательный для водного поло (мужской)	штук	10
21.	Мяч тренировочный для водного поло (женский)	штук	15
22.	Мяч тренировочный для водного поло (мужской)	штук	15
23.	Мяч тренировочный для водного поло (юношеский)	штук	15
24.	Мяч футбольный	штук	2
25.	Перекладина гимнастическая	штук	2
26.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	15
27.	Пояс для плавания с сопротивлением воды	штук	15
28.	Пояс утяжелительный	штук	5
29.	Разметка 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

таблица № 21

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
№	Наимен	Един	Расчетн	Этапы спортивной подготовки

п/п	описание	количество	единица измерения	для чего	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства	
					количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)		
1.	Костюм спортивный	штуки	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1			
2.	Кроссовки легкоатлетические	пары	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1			
3.	Купальник соревновательный	штуки	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1			
4.	Купальник тренировочный	штуки	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1			
5.	Куртка зимняя	штуки	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1			
6.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пары	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1			
7.	Очки для плавания	штуки	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1			
8.	Плавки соревновательные	штуки	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1			
9.	Плавки	штуки	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1			

	тренировочные	к	обучающегося								
10.	Полотенце	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
11.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
12.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
14.	Халат спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
15.	Шапочки для водного поло белые	комплект	на группу	1	1	2	1	2	1	2	1
16.	Шапочки для водного поло темные	комплект	на группу	1	1	2	1	2	1	2	1
17.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
18.	Шорты	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

6.2 Кадровые условия реализации Программы

В деятельности по реализации Программы в МБУ ДО СШ 3 «Учреждение» участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Укомплектованность МБУ ДО СШ 3 «Учреждение» педагогическими, руководящими и иными работниками представлены в Таблице 20

Таблица 20

Деятельность работника	Должность	Этап спортивной подготовки	Количество работников	Образование
Административная	директор		1	высшее
	Заместитель		2	высшее

	директора (курирующий реализацию программы)			
	Инструктор-методист		3	высшее
Педагогическая	Тренер-преподаватель по настольному теннису	НП-1	2	высшее
	Тренер-преподаватель по водному поло	НП-2	1	высшее
	Тренер-преподаватель по водному поло	НП-3	1	высшее

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников. 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 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики 61 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). Тренеры-преподаватели имеют право на непрерывное повышение своего профессионализма, присвоение, подтверждение квалификационных категорий не реже 1 раза в 3 года, участие в семинарах, иных способах получения навыков.

7. Информационно-методические условия реализации Программы

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками.

При разработке данной программы использовались следующие источники:

1. Водное поло: Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт 2005 г. Автор: С.Н. Фролов; О.И. Попов; Н.А. Чистова.
2. Водное поло: Программа для СДЮШОР и ДЮСШ- М.: 1977 г Автор: И.П. Штеллер.
3. Водное поло: Учебное пособие для институтов ФК-М.: Физкультура и спорт 1981 г. Автор: И.П. Штеллер.
4. Водное поло: Учебное пособие для школ тренеров и техникумов ФК –М.: Физическая культура и спорт, 1961 г. Автор: П.В. Сахновский, И.В. Вржесневский.
5. Водное поло: - Будапешт: Корвина. 1960 г. Автор: Б.Райки.
6. Водное поло: Планирование плавательной подготовки в годичных циклах на этапах многолетней тренировки в ДЮСШ и СДЮШОР –М.:2007 г Автор: А.А. Кашкин, С.Н. Фролов.
7. Водное поло:-М.: Физкультура и спорт 1977 г. Автор: М.М. Рыжак
8. Кашкин А.А., О.И.Попов ,В.В.Смирнов Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Советский спорт 2004 г. Москва /

9. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор –Москва ФиС , 1983 г.
10. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца Москва ФиС 1976 г.
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта водное поло (утв.приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 года № 1005

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
- 2.Министерство образования и науки РФ (<https://minobrnauki.gov.ru>)
3. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
4. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» (www.rusada.ru).
5. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
- 7.Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – (www.Lesgaft.spb.ru)
- 8.Электронный ресурс <http://www.waterpolo.ru/> Всероссийская федерация водного поло.