

Утверждено на заседании кафедры
ТиМ спортивного и синхронного плавания, аквааэробики,
прыжков в воду и водного поло
Протокол заседания кафедры № 17 от 16 апреля 2018 г.

Учебное пособие утверждено и рекомендовано
Межинститутским советом РГУФКСМиТ
Протокол № 8 от 26 апреля 2018 г.

УДК: 797.253(07)

Ф 91

Составители:

Фролов С.Н. – кандидат педагогических наук, профессор кафедры Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло РГУФКСМиТ;

Чистова Н.А. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло РГУФКСМиТ

Многолетняя спортивная тренировка в водном поло (этап спортивной специализации): Учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка». – М.: ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ», 2018. – 133 с.

Рецензент:

Крутских Владислав Вячеславович – кандидат педагогических наук, доцент

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	8
Глава 1. Особенности возрастного развития, совершенствования физических качеств и формирования навыков на этапе спортивной специализации.	12
1.1. Общие закономерности возрастного развития на тренировочном этапе спортивной подготовки.....	12
1.2. Особенности возрастного развития девушек на тренировочном этапе спортивной подготовки.....	15
1.3. Особенности возрастного развития юношей на тренировочном этапе спортивной подготовки.....	16
Глава 2. Структура и планирование процесса тренировки резерва на этапе спортивной специализации.	17
2.1. Основные принципы планирования и контроль процесса спортивной подготовки.....	17
2.2. Основные тренировочные средства.....	37
2.3. Примерное распределение материала практических занятий по обучению и совершенствованию техники и тактики по годам обучения.....	50
2.4. Примерные тренировочные задания.	52
Глава 3. Теоретическая и психологическая подготовка, воспитательная работа, восстановительные средства и мероприятия	95
3.1. Теоретическая подготовка	95
3.2. Воспитательная работа	100
3.3. Психологическая подготовка.....	103
3.4. Восстановительные средства и мероприятия.....	105
Глава 4. Организация и контроль тренировочного процесса.....	109

4.1. Оценка уровня технико-тактической подготовленности ватерполистов.	109
4.2. Врачебный контроль.	110
4.3. Антидопинговые мероприятия.	110
Глава 5. Инструкторская и судейская практика	112
Список литературы.....	113