

УДК 797.25  
ББК 75.568  
Г 83

Печатается по решению научно-методического совета Филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске

Рецензенты:

Воробьева Е.В. – профессор кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта с курсом гуманитарных и социально-экономических дисциплин Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», д.п.н., доцент

Горбунов В.А. – зав. кафедрой физического воспитания Евразийского лингвистического института МГЛУ, к.п.н., доцент

Г 83 Григорьев А.А. Водное поло: учебно-методическое пособие / А.А. Григорьев. – Иркутск: Издательство ООО «Мегапринт», 2014. – 126 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для освоения дисциплины студентами высших учебных заведений, обучающихся по направлению 49.03.01 (034300.61) «Физическая культура». В пособии изложены практические материалы и рекомендации по организации и проведению тренировочных занятий в спортивных секциях, а также раскрыты основные аспекты содержания игры водное поло.

Предлагаемые разделы пособия могут быть полезны для преподавателей и студентов высших профессиональных и средних профессиональных специальных учебных заведений, а также для всех занимающихся физической культурой и спортом.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	5
<b>Глава 1. ТЕХНИКА ИГРЫ В ВОДНОЕ ПОЛО.....</b>	6
1.1. Способы передвижения.....	6
1.2. Специальные приемы игрового плавания	8
1.3. Техника владения мячом	16
1.4. Техника единоборств	35
1.5. Техника игры вратаря	38
<b>Глава 2. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТАКТИКИ</b>	43
2.1. Специализация игроков	43
2.2. Классификация тактических действий	46
<b>Глава 3. МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ</b>	51
<b>Глава 4. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ</b>	58
4.1. Виды подготовки ватерполистов	58
4.2. Средства спортивной тренировки	62
4.3. Методы спортивной тренировки	63
4.4. Формы проведения занятий	65
<b>Глава 5. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ</b>	68
<b>Глава 6. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЯ ВОДНОГО ПОЛО</b>	70
WP1. Игровое поле и оборудование	70
WP2. Ворота	71
WP3. Мяч	72
WP4. Шапочки	72
WP5. Команды и запасные	73
WP6. Судейская коллегия	75
WP7. Судьи игры	76
WP8. Судьи на линиях ворот	77
WP9. Хронометристы	77
WP10. Секретари	78
WP11. Продолжительность игры	79
WP12. Тайм-ауты	80
WP13. Начало игры	82
WP14. Способ ведения счета	82
WP15. Возобновление игры после взятия ворот	84
WP16. Броски от ворот	84
WP17. Угловые броски	86
WP18. Спорные вбрасывания	86
WP19. Свободные броски	87
WP 20. Простые ошибки	88
WP21. Грубые ошибки	93
WP22. Нарушения 5-ти метрового штрафного броска	102

WP 23. Выполнение 5-ти метровых штрафных бросков	104
WP 24. Персональные замечания	105
WP25. Инцидент, травма или болезнь	106
ЛИТЕРАТУРА	107
ПРИЛОЖЕНИЯ	108