

УДК 797.25
ББК 75.5
Ф91

Авторы:

Фролов С. Н., кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, заслуженный тренер РФ;

Чистова Н. А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма.

Фролов С. Н., Чистова Н. А.

Ф91 Водное поло. Спортивная подготовка. Начальный этап : учебное пособие. — Москва : Блок-Принт, 2023. — 176 с.

ISBN 978-5-6049146-0-1

Учебное пособие предназначено для тренеров, преподавателей, инструкторов спортивных школ и училищ олимпийского резерва, центров олимпийской подготовки, спортивных клубов, фитнес-центров; студентов и слушателей факультетов повышения квалификации и профессиональной переподготовки тренерских кадров университетов физической культуры, факультетов физического воспитания вузов, а также для спортсменов и любителей водного поло.

Теоретической базой данного пособия явились основополагающие понятия теории спорта (Л. П. Матвеев, Ж. К. Холодов, В. Н. Платонов, Ф. П. Сулов, Б. Н. Шустин), теории и методики детско-юношеского спорта (М. Я. Набатникова, В. П. Филин, Б. А. Никитушкин, Т. О. Бомпа и др.), теории и методики командных спортивных игр (Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, О. П. Топышев, В. Я. Игнатьева, М. Dorpai, М. С. Бриль, М. А. Годик и др.), теории и методики водного поло (А. Ю. Кистяковский, С. В. Малиновский, И. П. Штеллер, М. М. Рыжак, Б. Райки, А. П. Гильд, Б. А. Гойхман, П. П. Капотов, В. П. Сахновский, И. В. Вржесневский и др.).

УДК 797.25
ББК 75.5

Изображение на обложке с ресурса Photogenica.ru

Учебное издание

**ФРОЛОВ СЕРГЕЙ НИКОЛАЕВИЧ,
ЧИСТОВА НАТАЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА**

**ВОДНОЕ ПОЛО
СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА
НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП
Учебное пособие**

Подписано в печать 01.02.2023. Формат 60×90 1/16.
Печать цифровая. Печ. л. 11,0. Тираж 500 (2-й завод 50) экз. Заказ №

ISBN 978-5-6049146-0-1

© Фролов С. Н., Чистова Н. А., 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
-------------------	---

Глава 1

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, СТРУКТУРА И ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ РЕЗЕРВА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

1.1. Основные цели и задачи процесса спортивной подготовки на этапе.....	5
1.2. Особенности возрастного развития и учет возрастных закономерностей в процессе воспитания и развития физических качеств детей на этапе предварительной спортивной подготовки	7
1.2.1. Учет сенситивных периодов развития	11
1.3. Планирование спортивной подготовки	13
1.3.1. Организация тренировочного процесса	14
1.3.2. Тренировочные планы	15

Глава 2

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Группы начальной подготовки 1-го года обучения.....	18
2.2. Группы начальной подготовки 2–3-го годов обучения.....	27

Глава 3

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

3.1. Общие основы методики обучения.....	48
3.2. Методика начального обучения спортивным способам плавания и способам передвижения ватерполистов	56

3.2.1. Классификация, техника и особенности организации процесса обучения способам передвижения в водном поло.....	59
3.2.2. Классификация, техника и особенности организации процесса обучения специальным приемам игрового плавания.....	63
3.3. Техника владения мячом и методика обучения.....	72
3.3.1. Техника приемов владения мячом и меню упражнений по их освоению	84
3.3. Основы методики обучения тактике игры.....	135
3.3.1. Этапы обучения	135
3.3.2. Характеристика приемов техники единоборств и игры вратаря и обучение индивидуальной тактике водного поло.....	137

Глава 4

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

4.1. Теоретическая подготовка.....	143
4.2. Воспитательная работа.....	144
4.3. Психологическая подготовка	149
4.4. Восстановительные средства и мероприятия	150

Глава 5

ОРГАНИЗАЦИЯ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

5.1. Организационно-методические особенности построения процесса спортивной подготовки.....	152
5.2. Контроль тренировочного процесса.....	158

Список литературы.....168

Основная литература.....	168
Дополнительная литература.....	168