

УДК 796/799
ББК 75.568
В62

Программа подготовлена на кафедре теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло РГУФК:

С. Н. Фроловым, доцентом, заслуженным тренером России;

О. И. Поповым, профессором, д-ром пед. наук;

Н. А. Чистовой, доцентом, канд. пед. наук.

Рецензент:

Столов И. И., канд. пед. наук, заслуженный тренер РСФСР, зам. начальника управления Росспорта

В62 Водное поло: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст]. – М. : Советский спорт, 2005. – 184 с.

ISBN 5-9718-0044-2

УДК 796/799
ББК 75.568

Авторский коллектив выражает благодарность за ценные советы и сотрудничество в ходе написания программы заслуженным тренерам СССР К. В. Чичинадзе, В. С. Сафронову, Б. А. Гойхману.

ISBN 5-9718-0044-2

- © Федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2005
- © С. Н. Фролов, О. И. Попов, Н. А. Чистова, 2005
- © Оформление. ОАО «Издательство «Советский спорт», 2005

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) по водному поло разработана в соответствии с концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года, нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ¹, и Типовым планом-проспектом учебной программы для спортивных школ².

Программа предназначена для подготовки ватерполистов в группах спортивно-оздоровительных (СО), начальной подготовки (НП); учебно-тренировочных (УТ), спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ), которые организуются в ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Кроме того, программа может быть использована для работы с ватерполистами в спортивных клубах, училищах олимпийского резерва (УОР) и коллективах физической культуры.

Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные положения Гражданского кодекса РФ (ГК), Законы Российской Федерации: «О физической культуре и спорте в РФ» № 80-ФЗ, «Об образовании», «Об общественных организациях».

Программа по водному поло реализует принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в ст. 2 Закона № 80-ФЗ:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;

¹ Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995.

² Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001 года № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)».

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	6
1.1. Цель и задачи деятельности спортивных школ	6
1.2. Режим работы	10
1.3. Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения	13
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	20
2.1. Организационно-методические указания	20
2.1.1. Организация учебно-тренировочного процесса	20
2.1.2. Основы многолетней тренировки спортсменов	21
2.2. Планирование подготовки	27
2.2.1. Учебные планы	27
2.2.2. Годичные планы подготовки	27
2.3. Программный материал для практических занятий	55
2.3.1. Группы начальной подготовки	55
2.3.2. Учебно-тренировочные группы	69
2.3.3. Группы спортивного совершенствования	128
2.3.4. Основы методики начального обучения технике владения мячом	143
2.4. Теоретическая подготовка	150
2.5. Воспитательная работа	156
2.6. Психологическая подготовка	159
2.7. Восстановительные средства и мероприятия	162
2.7.1. Педагогические средства	163
2.7.2. Психологические средства	163
2.7.3. Медико-биологические средства	164
2.8. Педагогический и врачебный контроль	166
2.8.1. Педагогический контроль	166
2.8.2. Врачебный контроль	174
2.9. Инструкторская и судейская практика	175
ЛИТЕРАТУРА	177
ПРИЛОЖЕНИЯ	179