

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1 «ЛИГР»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»

Протокол от 12.12.16 № 4



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
ДЮСШ № 1 «ЛИГР»

И. П. Самодумов
Приказ № 1804 от 06.10.2016 г.

**Дополнительная предпрофессиональная программа в области
физической культуры и спорта
«Водные виды спорта»**

Образовательная направленность: предпрофессиональная подготовка в области ФКиС.
Возраст: 8 лет и старше
Срок реализации: 10 лет
Разработчик программы: Пантюлина Т.В.

Новосибирск

2016

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ВОДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА» (ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ)
АННОТАЦИЯ**

Образовательная направленность: предпрофессиональная подготовка в области ФКиС.

Возраст: 8 лет и старше

Срок реализации: 10 лет

Программа Составлена в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта водное поло (Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 682 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта водное поло"(Зарегистрировано в Минюсте России 26.11.2013 N 30464), Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Минспорта России от 12 сентября 2013 г. № 730; приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Срок реализации программы на этапах:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – до 2 лет.

Возраст обучающихся – 8 лет и старше.

Программа предпрофессиональной подготовки по водному поло для ДЮСШ №1 «ЛИГР» разработана в соответствии с частью 4 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «о физической культуре и спорте Российской Федерации» и приказа «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12 сентября 2013 года №730

Настоящая программа предназначена для подготовки ватерполистов в группах начальной подготовки (НП), тренировочных группах (УТ) и группах совершенствования спортивного мастерства (СС).

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов высококвалифицированных ватерполистов в команды высших разрядов и по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений (клубные команды, юношеские, молодежные и основные сборные страны).

Программа по своей направленности является предпрофессиональной, рассчитана на 52 недели, 46 недель учебно-тренировочных занятий и 6 недель по индивидуальным планам.

Характеристика вида спорта «Водные виды спорта».

Водное поло - один из командных видов спорта, который был включен в программу Олимпийских игр в 1900 году. Ватерполисты считаются самыми атлетически сложными спортсменами.

Ватерполо (waterpolo, от англ. Water - вода и тибетск. пулу - шар) - командная спортивная игра в воде, в процессе которой спортсмены двух команд стремятся забросить мяч в ворота соперника и не пропустить в свои. Для мужчин игровое поле - 30x20 м, глубина воды не менее 2,2 м, ворота - 3x0,9 м. Окружность мяча для игры в водное поло составляет 68-71 см. Не разрешается пользоваться мячами со шнуровкой. Вес мяча - 400-450 г. Для женщин - соответственно 25x17 м, 1,8 м, 3x0,9 м, 63-65 см, 350-400 г. Для смазки кожаных мячей применяется специальный жир или воск. С 1967 г. введены пластмассовые мячи, за которыми вообще не требуется ухода. В команде участвуют по 7 человек от каждой команды, всего в команде 13 человек. Играют 4 периода чистого времени с двухминутными перерывами.

В 1926 г. при Международной любительской федерации плавания (ФИНА), основанной в 1908 г., создан Комитет по водному поло, объединяющий 155 федераций (1998). В программе Олимпийских игр с 1900 г. мужские команды, с 2000 г. – женские. В олимпийском турнире страна может быть представлена одной командой. В мужском турнире участвуют 12 команд, в женском – 6. Отбор на Олимпийские игры осуществляется по результатам Кубка мира и отборочного Олимпийского турнира. Соревнования проводятся в три этапа по круговой системе в двух подгруппах (по 6 команд).

Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса.

Содержание работы с юными ватерполистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в водное поло, модельными требованиями квалифицированных ватерполистов, возрастными особенностями и возможностями ватерполистов.

Целью спортивной подготовки ватерполистов является достижение максимально высокого для данного индивидуума спортивного результата. Общая цель воплощается в решении задач, конкретизируемых с учетом временного масштаба, индивидуальных возможностей ватерполиста и основных направлений (компонентов) подготовки. Конкретизация целей и основных задач подготовки ватерполиста находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, контрольных

нормативах, тестовых показателях, параметрах тренировочной и соревновательной деятельности. Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогностических моделях, характеризующих уровень подготовленности ватерполиста.

Построение системы спортивной подготовки как целостного процесса, объединяющего в себе различные компоненты, предполагает последовательную реализацию принципов и закономерностей:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных спортсменов;
- учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок в период полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Структура системы многолетней подготовки.

В данной программе представлено содержание работы на этапах спортивной подготовки:

- Этап начальной подготовки (периоды: до одного года, свыше одного года).
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: начальной специализации, углубленной специализации).
- Этап совершенствования спортивного мастерства - (весь период).

Формы организации тренировочного процесса.

- Тренировочные занятия с группой (сформированной с учетом возрастных и гендерных* особенностей) занимающихся.

*В случае нехватки лиц, проходящих спортивную подготовку, и (или) тренерского состава, при необходимости, на этапе начальной подготовки, возможно объединять в одну группу занимающихся мальчиков и девочек.

- Индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях.
 - Самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам.
 - Тренировочные сборы.
 - Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.
 - Инструкторская и судейская практика.
 - Медико-восстановительные мероприятия.
 - Промежуточная и итоговая аттестация.

Продолжительность тренировочного занятия, условия комплектования групп.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
И. П. Самодумов
Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп НП-1
к программе дополнительного образования детей «Водные виды спорта»

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	62
СФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Технико-тактическая подготовка	11	11	12	12	11	11	12	13	13	12	11	11	140
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3			3	3	3	3	4	31
Самостоятельная работа			2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	31
ИТОГО часов	23	23	26	27	26	24	25	28	28	27	27	28	312

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
И. П. Самодумов
Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп НП-2
к программе дополнительного образования детей «Водные виды спорта»

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	7	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	8	93
СФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	70
Технико-тактическая подготовка	17	18	18	18	17	17	18	18	18	18	17	17	211
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	3	47
Самостоятельная работа	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	3	47
ИТОГО часов	38	40	40	40	38	38	40	40	40	42	36	36	468

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
И. П. Самодумов
Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп НП-3
к программе дополнительного образования детей «Водные виды спорта»

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	70
СФП	7	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	8	93
Технико-тактическая подготовка	17	18	18	18	17	17	18	18	18	18	17	17	211
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	3	47
Самостоятельная работа	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	3	47
ИТОГО часов	38	40	40	40	38	38	40	40	40	42	36	36	468

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
И. П. Самодумов
Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп УТ-1
к программе дополнительного образования детей «Водные виды спорта»

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	94
СФП	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	125
Технико-тактическая подготовка	23	23	23	23	23	23	23	24	24	24	24	24	281
Теоретическая подготовка	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	62
Самостоятельная работа	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	62
ИТОГО часов	52	52	51	51	51	51	51	53	53	53	52	52	624

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 _____ И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп УТ-2
 к программе дополнительного образования детей «Водные виды спорта»

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	94
СФП	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	125
Технико-тактическая подготовка	23	23	23	23	23	23	23	24	24	24	24	24	281
Теоретическая подготовка	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	62
Самостоятельная работа	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	62
ИТОГО часов	52	52	51	51	51	51	51	53	53	53	52	52	624

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
И. П. Самодумов
Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп УТ-3
к программе дополнительного образования детей «Водные виды спорта»

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	140
СФП	15	15	15	15	15	16	16	16	16	16	16	16	187
Технико-тактическая подготовка	35	35	35	35	35	35	36	35	35	35	35	35	421
Теоретическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	94
Самостоятельная работа	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	94
ИТОГО часов	77	77	78	78	78	79	80	79	79	79	76	76	936

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
И. П. Самодумов
Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп УТ-4
к программе дополнительного образования детей «Водные виды спорта»

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	140
СФП	15	15	15	15	15	16	16	16	16	16	16	16	187
Технико-тактическая подготовка	35	35	35	35	35	35	36	35	35	35	35	35	421
Теоретическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	94
Самостоятельная работа	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	94
ИТОГО часов	77	77	78	78	78	79	80	79	79	79	76	76	936

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
И. П. Самодумов
Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп УТ-5
к программе дополнительного образования детей «Водные виды спорта»

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	140
СФП	15	15	15	15	15	16	16	16	16	16	16	16	187
Технико-тактическая подготовка	35	35	35	35	35	35	36	35	35	35	35	35	421
Теоретическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	94
Самостоятельная работа	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	94
ИТОГО часов	77	77	78	78	78	79	80	79	79	79	76	76	936

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп СС-1
 к программе дополнительного образования детей «Водные виды спорта»

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	15	15	15	15	15	16	16	16	16	16	16	16	187
СФП	20	20	20	20	20	20	20	20	20	23	23	23	249
Технико-тактическая подготовка	46	46	46	46	46	46	46	46	47	49	49	49	562
Теоретическая подготовка	12	13	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	125
Самостоятельная работа	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	13	125
ИТОГО часов	103	104	101	101	101	102	102	102	103	108	110	111	1248

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 _____ И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп СС-2
 к программе дополнительного образования детей «Водные виды спорта»

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	15	15	15	15	15	16	16	16	16	16	16	16	187
СФП	20	20	20	20	20	20	20	20	20	23	23	23	249
Технико-тактическая подготовка	46	46	46	46	46	46	46	46	47	49	49	49	562
Теоретическая подготовка	12	13	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	125
Самостоятельная работа	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	13	125
ИТОГО часов	103	104	101	101	101	102	102	102	103	108	110	111	1248

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 _____ И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп СС-3
 к программе дополнительного образования детей «Водные виды спорта»

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	15	15	15	15	15	16	16	16	16	16	16	16	187
СФП	20	20	20	20	20	20	20	20	20	23	23	23	249
Технико-тактическая подготовка	46	46	46	46	46	46	46	46	47	49	49	49	562
Теоретическая подготовка	12	13	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	125
Самостоятельная работа	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	13	125
ИТОГО часов	103	104	101	101	101	102	102	102	103	108	110	111	1248