**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. ректора МГАФК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Н. Чесноков

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

**(повышение квалификации)**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ И**

**КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ**

**В ВОДНОМ ПОЛО**

Малаховка – 2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка...………………………………………………………………3

1. Общие положения..………………………………………………………………….4

1.1. Нормативные документы для разработки ДП..………………………….………4

1.2. Общая характеристика ДПП……………………………………………………...4

1.3. Требования к слушателю…………………………………………………..……...5

2. Характеристика профессиональной деятельности выпускника ДПП……………5

2.1 Области профессиональной деятельности………………………………………..5

2.2. Виды профессиональной деятельности выпускника.…………............................5

2.3. Типы профессиональных задач……………………………………………………5

2.4 Задачи профессиональной деятельности………………………………………….5

3. Компетенции выпускника программы ДПП формируемые/совершенствуемые

в результате освоения программы в соответствии с ФГОС ВО по направлению

подготовки 49.03.01 «Физическая культура»………………………………………6

4. Трудовые функции профессиональных стандартов, которые способны

выполнять выпускники после успешного освоения ДПП.…………………….….8

5.Учебный план…………………………………………………………….……...……9

6. Учебно-тематический план…………………………………………………..….......9

7. Учебная программа………………....………………………………………………11

8. Тематика реферативных работ…………………………………………….……… 16

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы………….. 17

##### 9. 1 Основная литература……………………………………………….…………… 17

9.2 Дополнительная литература……………………………………………..….……18

10. Базы данных, информационно-справочные и информационные системы……19

11. Материально-техническое обеспечение программы.……….………………......19

12. Оценка качества освоения программы…………………………………………..19

13. Составитель программы…………………………………………………….….... 19

**Пояснительная записка**

Программа предусматривает изучение современных подходов в процессе подготовки спортсменов в водном поло, теории и методики преподавания, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной, педагогической и организационной работы по водному поло в различных звеньях физкультурного движения.

Учебный процесс строиться на основе междисциплинарных связей, используя знания дисциплин базовой части профессионального цикла: анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, биохимии человека, психологии и педагогики физической культуры, теории и методики физической культуры, физиологии человека.

Занятия рекомендуется проводить в форме теоретических (преимущественно разнообразных видов лекций, семинаров), практико-методических занятий, включающих учебную практику, индивидуальных занятий с преподавателем, самостоятельной отработки способов применения знаний на практике и получения специфической информации по дисциплине.

На теоретических занятиях сообщаются сведения:

- о современных правилах игры в водное поло;

- о современной технике в водном поло;

- о современной тактике в водном поло:

- о современных подходах в методике развития физических качеств;

- о психологической подготовке ватерполистов;

- о многолетней подготовке юных спортсменов в водном поло;

- о комплексном контроле в водном поло;

- о планирование тренировочного процесса подготовки ватерполистов в годичном

цикле подготовки;

- об управлении процессом спортивного совершенствования ватерполистов.

Лекции по дисциплине должны носить форму свободного изложения современных знаний по специальности.

Практико-методические занятия направлены на приобретение разнообразного методического опыта, практическую отработку механизмов реализации знаний в конкретных профессионально-педагогических умениях, при решении профессиональных задач. Для этого на занятиях необходимо широко использовать различные методы активного обучения, варианты учебной практики по решению задач профессиональной деятельности. Содержание и система организации учебной практики должна быть приближена к реальной действительности специалиста.

Семинарские занятия проводятся с целью выявления глубины знаний, полученных на теоретических и практических занятиях.

Индивидуальные занятия осуществляются непосредственно с каждым слушателем по обсуждению проблем программного материала в форме бесед, опроса, дискуссий, защиты самостоятельно выполненных заданий, консультаций и т.п.

**1. Общие положения.**

Дополнительная профессиональная программа (далее – ДПП) «*ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ И КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ВОДНОМ ПОЛО»*реализуется на факультете повышения квалификации ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры» являясь программой повышения квалификации.

Программа регламентирует: цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки слушателя.

**1.1. Нормативные документы для разработки ДПП.**

Нормативную правовую базу разработки образовательной программы составляют:

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г. № 273);
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам (утв. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.07.2013 г. № 499);
* Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940);
* Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер» **(**утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 07 апреля 2014 г. №193н);
* Профессиональный стандарт 05.007 «Спортивный судья» **(**утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 23 октября 2015 г. №769н);
* Профессиональный стандарт 05.010 «Специалист по антидопинговому обеспечению» **(**утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 февраля 2016 г. №73н);
* Положение о программах дополнительного профессионального образования, реализуемых в ФБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры» (утв. Решением Ученого совета МГАФК «01» марта 2016 г., протокол № 75).

**1.2. Общая характеристика ДПП.**

*1.2.1 Цель программы.*

Реализация программы повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получения новых компетенции необходимых для профессиональной деятельности, и (или) повышения профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации слушателя.

*1.2.2. Трудоемкость ДПП, форма обучения и сроки обучения.*

Трудоемкость ДПП составляет 300 часов.

Форма обучения – очно-заочная.

Срок получения образования определяется по формированию учебных групп либо в индивидуальном порядке, по запросу работодателя.

*1.2.3. Аттестация слушателя:*

Для аттестации слушателей используется текущий и итоговый контроль.

Текущий контроль проводится в ходе занятий с целью определения степени усвоения слушателями учебного материала.

Итоговой формой контроля по программе является зачет, который проводится на заседании аттестационной комиссии в виде защиты подготовленного реферата по предложенной тематике.

**1.3. Требования к слушателю.**

Зачисление на данную программу осуществляется в соответствии с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам.

К освоению ДПП допускаются лица, имеющие высшее профильное образование любого уровня.

**2. Характеристика профессиональной деятельности выпускника ДПП:**

***2.1 Области профессиональной деятельности*** и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускник, освоивший ДПП, может осуществлять профессиональную деятельность:

- физическая культура и спорт.

**2.2. Виды профессиональной деятельности выпускника:**

- подготовка спортсменов;

- подготовка и проведение профилактической работы, направленной на

профилактику антидопинговых нарушений;

- судейство спортивных соревнований.

**2.3. Типы профессиональных задач:**

- тренерские;

- организационно-методические;

- научно-исследовательские.

**2.4 Задачи профессиональной деятельности:**

Выпускник, освоивший программу ДПП, в соответствии с видами профессиональной деятельности, должен быть готов решать следующие профессиональные задачи:

*тренерская деятельность:*

- осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;

- реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки;

- использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся;

- осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов;

- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;

- проводить отбор для занятий избранным видом спорта с использованием современных технологий определения способности к занятиям тем или иным видом спорта;

- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата;

- осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности обучающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс;

- обеспечивать своевременное прохождение врачебного контроля и осуществлять педагогический контроль состояния спортсменов;

- обеспечивать безопасность спортсменов при проведении тренировочного процесса.

*организационно-методическая деятельность:*

- координировать тренировочный, образовательный и методический процессы;

- анализировать организацию тренировочного и образовательного процессов, делать обоснованные предложения по ее совершенствованию;

- организовывать методическое сопровождение деятельности специалистов в области физической культуры и спорта;

- осуществлять руководство организацией судейства спортивных соревнований по виду спорта;

- обеспечивать соответствие условий и материальной базы проведения спортивных соревнований правилам вида спорта;

- организовывать работу по антидопинговому обеспечению;

*научно-исследовательская деятельность:*

- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;

- проводить научные исследования по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием опробованных методик;

- осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований;

- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния обучающихся, обработки результатов исследований, решения других практических задач.

**3. Компетенции выпускника программы ДПП**

**формируемые/совершенствуемые в результате освоения программы**

**в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки**

**49.03.01 «Физическая культура»:**

*Общепрофессиональные компетенции:*

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование категории общепрофессиональных компетенций | Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника программы |
| Планирование | ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста |
| Спортивный отбор | ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий |
| Обучение и развитие | ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорт |
| Обеспечение безопасности | ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь |
| Профилактика допинга | ОПК-8. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга |
| Контроль и анализ | ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся |
| Научные исследования | ОПК-11. Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности |
| Правовые основы профессиональной деятельности | ОПК-12. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики |
| Организационно-методическое обеспечение | ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта  ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса |
| Материально-техническое обеспечение | ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий |

*Профессиональные компетенции, рекомендуемые федеральным учебно-методическим объединением в системе высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки 49.00.00 Физическая культура и спорт:*

|  |  |
| --- | --- |
| **по тренерскому типу задач** | |
| ПК-1 | Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. |
| ПК-2 | Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки. |
| ПК-3 | Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа. |
| ПК-4 | Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов. |
| **по организационно-методическому типу задач:** | |
| ПК-11 | Способен осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов. |
| ПК-12 | Способен проводить анализ организации тренировочного и образовательного процессов и делать обоснованные предложения по еѐ совершенствованию |
| ПК-13 | Способен организовать методическое сопровождение деятельности специалистов в области физической культуры и спорта. |
| ПК-22 | Способен осуществлять руководство организацией судейства спортивного соревнования. |
| ПК-23 | Способен организовывать работу по антидопинговому обеспечению |
| ПК-25 | Способен обеспечивать соответствие условий и материальной базы проведения спортивных соревнований правилам вида спорта. |

**4. Трудовые функции профессиональных стандартов, которые способны выполнять выпускники после успешного освоения ДПП:**

|  |  |
| --- | --- |
| Код ТФ и ОТФ | Расшифровка обобщенных трудовых функций |
| **Профессиональный стандарт «Тренер»** | |
| **Д** | **Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсмена на этапе совершенствования спортивного мастерства** |
| Д/01.6 | Осуществление отбора обучающихся в группы и секции этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта |
| Д/02.6 | Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсмена |
| Д/03.6 | Развитие навыков соревновательной деятельности спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства |
| Д/04.6 | Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства |
| **Е** | **Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсмена на этапе высшего спортивного мастерства** |
| Е/01.6 | Подготовка спортсменов к достижению результатов уровня сборных команд России |
| Е/02.6 | Совершенствование навыков соревновательной деятельности спортсменов |
| Е/03.6 | Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства |
| **Профессиональный стандарт**  **«Специалист по антидопинговому обеспечению»** | |
| **В** | **Организация работы по антидопинговому обеспечению** |
| В /02.6 | Планирование и проведение информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с использованием разработанных рекомендаций, инструкций, пособий |
| **Профессиональный стандарт**  **«Спортивный судья»** | |
| **Н** | **Руководство организацией и судейством спортивного соревнования** |
| Н /01.6 | Руководство обеспечением выполнения правил по виду спорта при подготовке спортивных соревнований |
| Н /02.6 | Руководство обеспечением выполнения правил по виду спорта во время проведения спортивных соревнований |
| Н /03.6 | Оперативное управление проведением спортивного соревнования |
| Н /04.6 | Руководство подготовкой отчетности об итогах спортивного соревнования |

**5. Учебный план**

программы повышения квалификации специалистов

«Теория и методика подготовки юных и квалифицированных спортсменов в водном поло»

Категория слушателей: тренеры-преподаватели, работающие в системе детско-юношеского спорта, тренеры спортивных клубов и команд мастеров.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов | Всего  часов | В том числе | | |
| Лекции | Практ.  зан. | Сам.  раб. |
| 1. | Эволюция водного поло. Современная характеристика, оздоровительное, прикладное, спортивное значение водного поло | 14 | 4 | - | 10 |
| 2. | Основы техники водного поло. Классификация технических приёмов | 60 | 12 | 22 | 26 |
| 3. | Современная тактика в водном поло. Классификация тактических действий | 18 | 4 | 6 | 8 |
| 4. | Современные методы обучения юных спортсменов в водном поло | 58 | 12 | 22 | 24 |
| 5. | Основы спортивной тренировки в водном поло. Виды подготовки, развитие физических качеств. | 76 | 12 | 22 | 42 |
| 6. | Планирование учебно-тренировочного процесса подготовки ватерполистов различной квалификации в годичном цикле подготовки | 24 | 4 | 10 | 10 |
| 7. | Современные правила в водном поло. Организация и судейство соревнований по водному поло | 24 | 2 | 10 | 12 |
| 8. | Научно- исследовательские работы в водном поло. Анализ современных методов определения уровня развития физических качеств и технико-тактической подготовленности ватерполистов | 26 | 2 | 6 | 18 |
| Итоговая аттестация | | Защита реферата | | | |

**6.Учебно-тематический план**

программы повышения квалификации «Теория и методика подготовки юных и квалифицированных спортсменов в водном поло»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем | Всего  часов | В том числе | | |
| Лекции | Практ.  зан. | Сам.  раб. |
| **1.** | **Эволюция водного поло. Современная характеристика, оздоровительное, прикладное, спортивное значение водного поло** | | | | |
| 1.1 | Общая характеристика водного поло. Оздоровительное, прикладное и спортивное значение водного поло. | 6 | 2 |  | 4 |
| 1.2 | История возникновения и развития водного поло в России и за рубежом. | 8 | 2 |  | 6 |
| **2.** | **Основы техники водного поло. Классификация технических приёмов** | | | | |
| 2.1 | Техника основных способов передвижения в водном поло. | 16 | 4 | 6 | 6 |
| 2.2 | Техника специальных приемов игрового плавания. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 2.3 | Техника владения мячом. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 2.4 | Техника единоборств в водном поло. | 10 | 2 | 4 | 4 |
| 2.5 | Техника игра вратаря в водном поло | 10 | 2 | 4 | 4 |
| **3.** | **Современная тактика в водном поло. Классификация тактических действий** | | | | |
| 3.1 | Характеристика индивидуальных, групповых и командных оборонительных действий в водном поло | 10 | 2 | 4 | 4 |
| 3.2 | Характеристика индивидуальных, групповых и командных атакующих действий в водном поло | 8 | 2 | 2 | 4 |
| **4.** | **Современные методы обучения юных спортсменов в водном поло** | | | | |
| 4.1 | Методика начального обучения способам передвижения и приемам игрового плавания. | 20 | 4 | 8 | 8 |
| 4.2 | . Методика начального обучения технике владения мячом. | 20 | 4 | 8 | 8 |
| 4.3 | Организация и формы проведения учебных занятий. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 4.4 | Меры безопасности на занятиях водным поло. | 6 | 2 | 2 | 2 |
| **5.** | **Основы спортивной тренировки в водном поло. Виды подготовки, развитие физических качеств** | | | | |
| 5.1 | Средства и методы тренировки | 10 | 2 | 2 | 6 |
| 5.2 | Развитие выносливости | 14 | 2 | 4 | 8 |
| 5.3 | Развитие силовых способностей | 14 | 2 | 4 | 8 |
| 5.4 | Развитие ловкости и гибкости | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 5.5 | Развитие скоростных способностей | 14 | 2 | 4 | 8 |
| 5.6 | Характеристика видов подготовки в водном поло (физическая, техническая, тактическая, психологическая) | 12 | 2 | 4 | 6 |
| **6.** | **Планирование учебно-тренировочного процесса подготовки ватерполистов различной квалификации в годичном цикле подготовки** | | | | |
| 6.1 | Планирование обще–подготовительного, специально–подготовительного и соревновательного этапов в группах начальной подготовки в водном поло | 14 | 2 | 6 | 6 |
| 6.2 | Планирование обще-подготовительного, специально-подготовительного и соревновательного этапов в группах спортивного совершенствования в водном поло | 10 | 2 | 4 | 4 |
| **7.** | **Современные правила в водном поло. Организация и судейство соревнований по водному поло** | | | | |
| 7.1 | Современные правила игры в водное поло. | 18 | 2 | 8 | 8 |
| 7.2 | Требования к местам проведения соревнований по водному поло. Инвентарь и оборудование | 6 |  | 2 | 4 |
| **8.** | **Научно- исследовательские работы в водном поло. Анализ современных методов определения уровня развития физических качеств и технико - тактической подготовленности ватерполистов** | | | | |
| 8.1 | Анализ научно-исследовательских работ по водному поло | 12 |  | 2 | 10 |
| 8.2 | Современные педагогические, медико-биологические, статистические и др. научно-исследовательские методики для оценки подготовленности спортсмена в водном поло | 16 | 2 | 6 | 8 |
| **Всего часов** | | **300** | **52** | **98** | **150** |

**7. Учебная программа**

повышения квалификации

« Теория и методика подготовки юных и

квалифицированных спортсменов в водном поло»

**Раздел 1**. **Эволюция водного поло. Современная характеристика, оздоровительное, прикладное, спортивное значение водного поло**

*Тема 1.1.* Общая характеристика водного поло. Оздоровительное, прикладное и спортивное значение водного поло.

Водное поло как игровой, командный вид спортивной деятельности. Водное поло предъявляет высокие требования к уровню развития физических, морально-волевых качеств и интеллектуальных способностей занимающихся. Способствует формированию жизненно важного навыка плавания. Занятия водным поло позволяют решать задачи воспитательно-образовательного, оздоровительного, прикладного и спортивно-зрелищного характера.

*Тема 1.2.* История возникновения и развития водного поло в России и за рубежом.

Период зарождения и начального развития(1876 – 1900 гг.) Период становления, дальнейшего совершенствования, роста популярности (1900 – 1996 гг.). Советский период с1922 по 1992гг. Этапы развития: начальный, самобытного становления, этап наивысших достижений. Историческая периодизация развития отечественного водного поло.

Подготовить доклад по теме « Участие российских сборных команд по водному поло на Олимпийских играх».

**Раздел 2**. **Основы техники водного поло. Классификация технических приёмов**

*Тема 2. 1.* Техника основных способов передвижения в водном поло.

Спортивные способы плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, дельфин. Комбинированный и специальные способы плавания: ватерпольный кроль на груди, ватерпольные кроль на спине, треджен на груди, треджен на спине, плавание на боку, ныряние. Использование этих приемов в игровой деятельности в водном поло.

Анализ применения различных приемов передвижения в воде спортсменами разных игровых амплуа в водном поло.

*Тема 2.2.* Техника специальных приемов игрового плавания.

Технические приема игрового плавания обеспечивают решение конкретных двигательных задач в ходе игры, связанных с эффективным выполнением индивидуальных тактических действий. К этим приемам относятся: плавание на месте, «ходьба» в воде, приподнимание, выпрыгивание, старт, остановка, «отвал», повороты, перевороты, переходы от одного способа плавания к другому, обманные движения («финты»).

Изучение техники выполнения приемов игрового плавания. Выполнение этих приемов как индивидуально, так и с партнером. Анализ применения различных приемов игрового плавания в зависимости от игровых ситуаций и специализации спортсменов в водном поло.

*Тема 2. 3.* Техника владения мячом.

Техника владения мячом относится к числу важнейших технических приемов, характеризующих высокое мастерство ватерполиста. Различают начальные приемы владения мячом: поднимание мяча с воды; остановку мяча; ловлю мяча; переносы мяча; перемещение с мячом в руке; ведение мяча. К другой группе относятся способы передачи мяча и броски по воротам. Изучение техники выполнения начальных приемов владения мячом, способов передачи мяча и бросков по воротам. Техника выполнения бросков мяча, толчков, переводы и удары. Анализ применения различных приемов владения мячом в зависимости от игровых ситуаций и уровня подготовленности игроков команды.

*Тема 2.4.* Техника единоборств в водном поло.

Техника единоборств включает способы передвижения и специальные приемы игрового плавания, применяемые в различных сочетаниях. Приемы нападения: подвижное единоборство; позиционное единоборство. Приемы защиты: перехват мяча; накрывание мяча; выбивание мяча; отбор мяча при ведении; блокирование броска.

Изучение техники выполнения приемов единоборства как в нападении, так и в защите. Разбор игровых ситуаций и целесообразность применения техники единоборств.

Просмотр игр по водному поло и анализ действий в единоборстве в нападении и защите.

*Тема 2.5.* Техника игра вратаря в водном пол

Водное поло – типичный коллективный вид спорта. Тем не менее, среди всех игроков команды необходимо выделить фигуру вратаря, роль и значение которого в коллективе велико. Игра вратаря резко отличается от деятельности остальных игроков, что ставит его в особые условия как на тренировках так и на соревнованиях. При непосредственной защите ворот от ударов вратарь использует четыре вида приемов: ловлю мяча, гашение мяча, отбивание мяча и парирование навесных бросков.

Изучение технических параметров выполнения приемов ловли мяча, гашения мяча, отбивания мяча, парирования навесных бросков.

Просмотр соревнований по водному поло и анализ технико-тактических действий вратаря и влияние на ход игры.

**Раздел 3.** **Современная тактика в водном поло. Классификация тактических**

**действий.**

В водном поло успех обеспечивают совместные усилия всех членов команды. Поэтому под тактикой в командном игровом виде спорта следует понимать согласованные действия всех игроков, направленные на достижение общекомандной цели. Специализация игроков: нападающие, полузащитники, защитники и вратари. В зависимости от направленности игровых действий различают наступательную и оборонительную тактику, которые включают в себя индивидуальную, групповую и командную тактику.

*Тема 3.1.* Характеристика индивидуальных, групповых и командных оборонительных действий в водном поло

Действия в защите: разбор игроков, подстраховка, переключение, групповой отбор мяча. Действия в защите в большинстве и меньшинстве. Концентрированная и рассредоточенная персональная оборона. Персональный прессинг. Концентрированная и рассредоточенная зонная оборона. Зонный прессинг. Комбинированная система обороны. Особенности замены при игре в большинстве и меньшинстве. Рассмотрение вариантов расстановки игроков в условиях численного неравенства; Наиболее распространенных систем командной тактики обороны.

*Тема 3.2.* Характеристика индивидуальных, групповых и командных атакующих действий в водном поло

Действия ватерполистов в нападении. Классификация. Действия ватерполистов при контратаке. Индивидуальные действия, характеристика (открывание, отвлечение соперника; способы передвижений). Групповые действия и характеристика комбинаций в стандартных положениях и игровых эпизодах Действия ватерполистов при нападении в большинстве ( розыгрыш лишнего).

Рассмотрение вариантов расстановки игроков в условиях численного неравенства; Наиболее распространенных систем командной тактики наступления

Просмотр соревнований по водному поло и анализ тактических действий команд.

**Раздел 4. Современные методы обучения юных спортсменов в водном поло**

Программы для детско-юношеских школ предусматривают обучение как умеющих, так и не умеющих плавать. При обучении технике спортивных способов плавания используются традиционные методики. Особенностью в обучении в водном поло является параллельное освоение способов передвижения и приемов техники владения мячом.

*Тема 4.1.* Методика начального обучения способам передвижения и приемам игрового плавания.

Методика обучения технике спортивных способах плавания. Последовательность обучения способам плавания, последовательность обучения элементам техники. Подготовительные, подводящие упражнения на суше и в воде. Обучение комбинированным и специальным способом плавания. На основе овладения плавательными навыками, применение упражнений по обучению специальным приемам игрового плавания.

Составление комплексов упражнений на освоение с водной средой, на обучение технике спортивным способам плавания, технике комбинированных и специальных способов плавания.

*Тема 4. 2.* . Методика начального обучения технике владения мячом.

Методика обучения техническим приемам владения мячом. Обучение приемам поднимания мяча с воды, приемам остановки, ловли, переноса мяча, перемещения с мячам в руке, ведения мяча. Методические приемы обучения броскам, толчкам, переводам и ударам по мячу.

Составление комплексов упражнений по обучению техническим приемам владения мячом как на суше, так и в воде.

*Тема 4.3*. Организация и формы проведения учебных занятий.

Организация процесса обучения. Подготовка к занятиям. Документация, проработка методической литературы, подготовка инвентаря и оборудования. В водном поло приняты формы проведения занятий: зарядка, учебно-тренировочный урок, самостоятельная работа, соревнования.

Обсуждение содержания учебно-тренировочного урока по содержанию частей урока, по дозировке упражнений, по методическим указаниям к выполнению заданий, по соответствию содержания поставленным задачам.

Просмотр и проведение учебно-тренировочных уроков по начальному обучению водному поло. Их обсуждение и оценка.

Составление документации по проведению урока. Журнал, конспект, поурочно-тематическое планирование.

*Тема 4.4.* Меры безопасности на занятиях водным поло.

Причины несчастных случает и травматизма: организационные, методические , технические. Меры предупреждения несчастных случаев и травм. Правила поведения на воде.

Требования к техническому оборудованию, используемому в учебно-тренировочном процессе ватерполистов различной квалификации.

**Раздел 5.** **Основы спортивной тренировки в водном поло. Виды подготовки, развитие физических качеств**

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей. Цель, задачи, основные принципы спортивной тренировки ватерполистов. Основные понятия тренированность и подготовленность. Взаимосвязь нагрузки, утомления и восстановления с повышением уровня тренированности ватерполистов. Отбор, техническое и тактическое мастерство, игровое мышление.

*Тема 5.1.* Средства и методы тренировки

Средства спортивной тренировки : 1) соревновательные; 2) специально-подготовительные; 3) общеподготовительные. В учебно-тренировочной работе с ватерполистами используются метод упражнений, наглядные, словесные, игровой, соревновательный, метод круговой тренировки.

Характеристика методов тренировки и основных групп средств тренировки ватерполиста.

Составление и реализация тренировочных нагрузок с использованием различных средств и методов тренировки с учетом возраста и подготовленности занимающихся.

Составление конспектов тренировочных занятий для различных возрастных групп ватерполистов .

*Тема 5.2.* Развитие выносливости

Факторы проявления выносливости в водном поло. Основные компоненты тренировочной нагрузки воспитания выносливости. Использование тренировочных средств и методов для развития выносливости. Пути увеличения аэробных возможностей организма в подготовительном и соревновательном периодах. Развитие специальной выносливости (анаэробных возможностей организма). Методика повышения специальной выносливости в годичном цикле подготовки, методы и средства тренировки, используемые для развития специальной выносливости. Контроль уровня развития общей и специальной выносливости.

*Тема 5.3.* Развитие силовых способностей

Проявление силовых способностей в водном поло. Факторы, определяющие мышечную силу у ватерполистов. Задачи силовой подготовки ватерполистов. Средства силовой подготовки: обще-подготовительные, специально-подготовительные и специальные упражнения. Значение уровня развития специальных силовых качеств для достижения высоких спортивных результатов в водном поло. Методика развития собственно-силовых, скоростно-силовых возможностей и силовой выносливости. Методы, развития силовых способностей в системе подготовки ватерполистов. Оценка уровня силовых способностей ватерполистов.

*Тема 5.4.* Развитие ловкости и гибкости

Общая характеристика проявления гибкости и ловкости в двигательной деятельности игроков в водном поло. Теоретические и методические подходы воспитания гибкости и ловкости ватерполистов. Подбор средств и методов. Взаимосвязь гибкости и ловкости с другими физическими качествами. Планирование средств, направленных на развитие и совершенствование гибкости и ловкости на разных этапах годичного цикла, в зависимости от уровня подготовленности. Тесты, применяемые для определения уровня развития гибкости и ловкости.

*Тема 5.5.* Развитие скоростных способностей

Общая характеристика проявления скоростных способностей в водном поло. Формы проявления быстроты у ватерполистов. Факторы, лежащие в основе проявления быстроты. Средства и методы, направленные на развитие быстроты движений ватерполистов. Методические особенности повышения уровня быстроты простой двигательной реакции. Развитие быстроты движений. Скоростной барьер и методика его преодоления. Методические особенности воспитания быстроты сложной двигательной реакции. Требования к педагогическим компонентам нагрузки при воспитании и совершенствовании быстроты у игроков в водном поло. Дозировка упражнений в зависимости от уровня подготовленности. Тесты для определения уровня развития скоростных способностей ватерполистов. .

*Тема 5.6.* Характеристика видов подготовки в водном поло (физическая, техническая, тактическая, психологическая)

В тренировочном процессе выделяют следующие виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психическую, теоретическую и игровую. Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств ватерполистов. Плавательная подготовка ватерполистов: характеристика способов плавания и плавательных приемов.

Характеристика видов подготовки ватерполистов их направленность и место в тренировочном процессе ватерполистов различной квалификации

Проведение занятий по физической подготовке на суше и в воде, проведение занятий по технической и тактической подготовке.

Составление тренировочных программ по различным видам подготовки ватерполистов с учетом возраста, пола и подготовленности занимающихся.

**Раздел 6.** **Планирование учебно-тренировочного процесса подготовки**

**ватерполистов различной квалификации в годичном цикле подготовки**

Структура многолетней подготовки ватерполиста. Факторы её определяющие. Научно-методические принципы планирования многолетней тренировки ватерполиста.

*Тема 6.1.*Планирование обще–подготовительного, специально–подготовительного и соревновательного этапов в группах начальной подготовки в водном поло

Задачи этапа. Структура обще-подготовительного этапа. Типы и характеристика микроциклов и мезоциклов. Подбор средств и методов. Величина и направленность учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки.

Задачи этапа. Структура специально-подготовительного этапа. Типы и характеристика микроциклов и мезоциклов. Подбор средств и методов. Величина и направленность учебно-тренировочных занятий.

Задачи периода. Структура соревновательного периода. Типы и характеристика микроциклов и мезоциклов. Подбор средств и методов. Величина и направленность учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки в водном поло. Изучение учебных планов, графиков годичного тренировочного процесса Детских юношеских спортивных школ по водному поло

*Тема 6.2.* Планирование обще-подготовительного, специально-подготовительного и соревновательного этапов в группах спортивного совершенствования в водном поло

Задачи этапа спортивного совершенствования подготовки ватерполистов. Задачи физической, технической и тактической подготовки. Подбор средств и методов. Анатомо-физиологические особенности и характеристика психических процессов ватерполистов данного возраста.

Задачи этапа. Структура обще-подготовительного этапа. Типы и характеристика микроциклов и мезоциклов. Подбор средств и методов. Величина и направленность учебно-тренировочных занятий в группах спортивного совершенствования.

Задачи этапа. Структура специально-подготовительного этапа. Типы и характеристика микроциклов и мезоциклов. Подбор средств и методов. Величина и направленность учебно-тренировочных занятий.

Задачи периода. Структура соревновательного периода. Типы и характеристика микроциклов и мезоциклов. Подбор средств и методов. Величина и направленность учебно-тренировочных занятий в группах спортивного совершенствования в водном поло. Изучение учебных планов, графиков годичного тренировочного процесса Детских юношеских спортивных школ по водному поло.

**Раздел 7**. **Современные правила в водном поло. Организация и судейство соревнований по водному поло**

*Тема 7. 1.* Современные правила игры в водное поло.

Характеристика последних изменений в правилах по водному поло, регулирующих деятельность спортсмена. Система соревнований различного ранга. Пропагандистское, спортивное и культурное значение соревнований. Подготовка и процедура проведения соревнований. Документация и финансирование соревнований.

Обсуждение Положения о соревнованиях. Составление «Положения» на соревнования различного ранга.

Функции судей соревнований. Участие в судействе соревнований в должности судей на линии, секретаря, судьи штрафного времени, судьи игры и т.д

Составление финансовой и технической документации: сметы расходов, технической заявки.

*Тема 7.2.* Требования к местам проведения соревнований по водному поло. Инвентарь и оборудование

Требования, предъявляемые к оборудованию игрового поля ( разметка поля, тросы для подвешивания ворот, защитная сетка, оборудование мест для судей игры.)

**Раздел 8.** **Научно- исследовательские работы в водном поло. Анализ**

**современных методов определения уровня развития физических**

**качеств и технико - тактической подготовленности ватерполистов**

*Тема 8.1.* Анализ научно-исследовательских работ по водному поло

Научные проблемы в физической культуре и спорте. Обзор диссертационных работ и научных публикаций по водному Изучение и анализ литературных источников.

*Тема 8.2.* Современные педагогические, медико-биологические, статистические и др. научно-исследовательские методики для оценки подготовленности спортсмена в водном поло

Педагогические, психологические, медико-биологические методы исследования. Условия проведения педагогических исследований. Математико-статистические методы обработки результатов исследования. Тесты для определения уровня технического мастерства

Тесты для определения уровня развития физических качеств.

**8.** **Тематика рефератов**

1. История развития водного поло.

2. Характеристика современных правил игры в водном поло.

3. Организация соревнований по водному поло среди детских и юношеских команд.

4. Техническая подготовка вратаря в водном поло.

5. Техническая подготовка полевого игрока в водном поло.

6. Характеристика индивидуальных, групповых и командных оборонительных действий в водном поло.

7. Характеристика индивидуальных, групповых и командных атакующих действий в водном поло.

8. Планирование обще-подготовительного этапа тренировки ватерполистов.

9. Планирование специально-подготовительного этапа тренировки ватерполистов.

10. Планирование предсоревновательного этапа тренировки ватерполистов.

11. Планирование соревновательного периода в водном поло.

12. Методика обучения технике владения мячом в водном поло

13. Методика развития силы и контроль за силовой подготовленностью ватерполистов.

14. Методика развития быстроты и контроль за уровнем развития скоростных качеств ватерполистов.

15. Технико-тактические показатели соревновательной деятельности команд в водном поло.

**9**. **Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

**9.1 Основная литература:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование** | **Автор (ы)** | **Год,**  **место**  **издания** | **Кол-во экз**  **в библиотеке** |
| 1. | Водные виды спорта : учебник | Н.Ж. Булгакова | М. : Академия, 2003 | 1 |
| 2. | Основы техники спортивных способов плавания : учебное пособие | А.С Казызаева, О. Б. Галеева | СибГУФК. - Омск, 2010 | 90 |
| 3. | Плавание : учебное пособие | Викулов А. Д.. | М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. | 35 |
| 4. | Водное поло  Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва | С.Н. Фролов, О.И. Попов, Н.А. Чистова | М. : Советский спорт,  2005 | 10 |
| 5. | Водное поло. История развития игры в СССР и в России | М.М.Рыжак | М.: ЗАО «Олимпийская панорама», 2002 | 1 |
| 6. | Моделирование соревновательной деятельности на основе компьютерной методики оценки технико-тактических показателей в водном поло. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры | С.Н. Фролов, О.И. Попов, Н.Н. Якубовская, А.Ю. Александров, Е.Л.Фаворская | Малаховка 2010 | 5 |
| 7. | Правила соревнований по водному поло | Федерация водного поло России | ООО, КИНЕФ, г. Кириши | 1 |
| 8. | Водное поло. Учебник для институтов физической культуры | И.П. Штеллер | М., ФиС, 1981 | 10 |
| 9. | Водное поло. Учебное пособие для студентов ИФК | В.В.Нестерков, Ю.Ф. Скворцов | Малаховка, 1998 | 2 |
| 10 | Водное поло. Справочник. От Монреаля до Москвы |  | М., ФИС 1980 | 3 |

**9.2.Дополнительная литература:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование** | **Автор (ы)** | **Год,**  **место**  **издания** | **Кол-во экз**  **в библиотеке** |
| 1. | Водное поло. Учебное пособие. | П.В. Сахновский, И.В. Врежневский | М., ФИС, 1961 | 1 |
| 2. | Водное поло. Правила соревнований |  | М. , ФИС, 1980 | 2 |
| 3. | Водное поло. Поурочный план курса специализации ( 1 – 2 курс) | С.Н. Фролов | М., ГЦОЛИФК, 1992 | 2 |
| 4. | Водное поло. Поурочный план курса специализации ( 3 – 4 курс) | С.Н. Фролов | М., ГЦОЛИФК, 1992 | 2 |
| 5. | Особенности подготовки спортсменов-ватерполистов в учебно-тренировочных группах ДЮСШ. Методические разработки для студентов | В.Н.Чернов, О.П. Топышев, М.И. Кочубей | М., ГЦОЛИФК. 1988 | 2 |
| 6. | Контрольные тесты показателей технической и специальной плавательной подготовленности ватерполистов в процессе многолетней подготовки. Методические рекомендации для студентов и слушателей факультета усовершенствования | В.Н.Чернов, С.В.Голомазов, М.И. Кочубей | М., ГЦОЛИФК, 1988 | 2 |

**10. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:**

- Министерство спорта РФ - <http://minstm.gov.ru/>

- Федеральное государственное учреждение «Управление по организации и проведению спортивных мероприятий» - <http://www.usmsport.ru/>

- - Всероссийская федерация плавания - http://www.russwimming.ru/

Федерация водного поло России - http:// www.waterpolo.roc.ru/

**11. Материально-технические условия реализации программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий | Вид занятий | Наименование оборудования, программного обеспечения |
| Аудитория | лекции | Компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска, видеомагнитофон. |
| Бассейн СК«Кристалл» и «Арена спорт Лыткарино» | Практические занятия | Мячи, ворота, электронное табло, доска с фишками (для разбора тактических действий) |

**12. Оценка качества освоения программы**

Оценка качества освоения программы осуществляется в виде защиты представленного слушателем реферата по одному из разделов программы. При положительной защите, представленного реферата, слушателю выставляется оценка в виде зачета.

**13. Составители программы:**

**Фаворская Е.Л.** - кандидат педагогических наук, доцент;

**Лаврентьева Д.А**. - кандидат педагогических наук, доцент.