**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** |