

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва «Дельфин»

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУДО СШОР «Дельфин»
_____ А.В.Подгорный
«_____» _____ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ВОДНОГО ПОЛО
(ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП)**

г. Хабаровск

2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Цель программы	стр. 3
2. Задачи программы	стр. 3
3. Условия зачисления и режим работы	стр. 3
4. Результаты выполнения программы	стр. 3
5. План график прохождения разделов	стр. 4
6. Содержание программы	стр. 6
7. Основы знаний игры водное поло	стр. 11
8. Методическое обеспечение	стр. 13
9. Список литературы	стр. 14

1. Цель программы

Создание системы тренерской работы, направленной на всестороннее физическое развитие обучающихся, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма, подготовка к поступлению в группу этапаначальной подготовки.

2. Задачи программы

- Сформировать представление о виде спорта—водном поло, его возникновении, развитии;

—
Содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

- Создать условия для развития волевых качеств;

—
Передать необходимые знания в области техники плавания, изучить технику спортивных и прикладных способов плавания;

Программа содержит спортивно-оздоровительный характер. Привлечение как можно большего числа наиболее способных детей и взрослых для углубленного изучения вида спорта. На этот этап зачисляются воспитанники, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется спортивно—оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по виду спорта «Водное поло». Группы создаются и действуют по усмотрению учредителей, в связи с этим никакие разрядные требования по специальности к ним не предъявляются.

3. Условия зачисления и режим занятий

Возраст для зачисления в спортивно-оздоровительную группу с 7 до 24 лет.

Форма занятия - спортивные тренировки. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются воспитанники не имеющие медицинских противопоказаний для занятий водным поло и уверенно держатся на воде.

Режим занятий 6 часов в неделю (3 тренировки в неделю по 2 часа). В год 216 часов. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

4. Результаты выполнения программы

Основными результатами в выполнении программы является:

- состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;
- повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;

- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

- освоение теоретического раздела программы;

- подготовка к поступлению на другие этапы;

При отсутствии мест в других группах воспитанник может быть зачислен по ходатайству тренера-

преподавателя в группу СОГ повторно.

5. План график прохождения разделов

Тематический План спортивно-оздоровительной группы

№ раздела/темы	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Техника плавания			53
1.1	Техника безопасности	1		1
1.2	Плавание «Кролем»		26	26
1.3	Плавание «Брасс»		11	11
1.4	Плавание «На спине»		11	11
1.5	Плавание «Баттерфляй»		4	4
2.	Техника водного поло		108	108
2.1.	Отработка бросков в своды в движении		32	32
2.2	Отработка бросков из-под защитников		10	10
2.3	Отработка техники ватерпольного		10	10
2.4	Отработка техники владения мячом на месте.		8	8
2.5	Обучение технике ловли мяча, замаха и броска.		1	1
2.6	Повышение физической подготовки.		8	8
2.7	Отработка элементов нападения и обороны при розыгрыше б-голишнего.		8	8
2.8	Отработка техники перемещения в воде и владения мячом.		8	8
2.9	Отработка техники передачи мяча на месте.		8	8
2.10	Отработка выхода 2х1 с догоняющим защитником.		1	1
2.11	Выработка выдержки и выполнения установки.		8	8
2.12	Отработка бросков последними передачами.		8	8
3.	Игра			53
3.1	Техника безопасности	1		1
4.	Основы знаний игры в водное поло	На каждом занятии		
ИТОГО:		216 часов		

6. Содержание программы

6.1. Техника безопасности при занятиях водным поло

Общие требования безопасности

К занятиям по водному поло допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по водному поло соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по водному полу возможно воздействие на обучающихся, следующих опасных факторов:

- травмы утопления при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды;
- занятия сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;

При проведении занятий по водному полу должны быть подготовлены средства для спасания утопающих, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который должен немедленно сообщить об этом администрации учреждения и медицинскому персоналу. В случае крайней необходимости начать оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему.

В процессе тренировки обучающиеся должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, совместно обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1. Требования безопасности перед началом занятий

Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку. Убедиться в том, что температура воды на установленной норме.

Сделать перерыв между приемом пищи и тренировкой не менее 45—50 мин.

Сделать разминку, выполнить несколько легких упражнений.

2. Требования безопасности во время занятий

Входить в воду только с разрешения тренера и во время нахождения в воде не стоять без движений.

Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя.

Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при нахождении вблизи других пловцов.

Не оставаться при нырянии долго под водой.

Не находиться в воде более 45 мин.

3. Требования безопасности в аварийных ситуациях

Почувствовав возноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

При

утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание и до восстановления самостоятельного дыхания, вызвать

медика, который при необходимости отправит пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

При получении травмы вызвать медика для оказания первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

4. Требования безопасности по окончании занятий

Выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.

Проверить по списку наличие всех обучающихся.

6.2. Техника плавания

Плавание кролем.

Стиль плавания на животе, в котором левая и правая часть тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, в то время как ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются и опускаются.

Лицо пловца находится в воде, и лишь периодически во время гребка голова поворачивается, чтобы сделать вдох. Кроль считается наиболее быстрым способом.

Плавание брассом.

Стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды.

Плавание на спине.

Стиль

плавания, который визуально похож на кроль (руки совершают гребки попеременно, а

ноги совершают попеременно непрерывное поднятие/опускание), но имеет следующие отличия: человек плавает на спине, а не на животе, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле. Третий по скорости плавания стиль. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Еще одна особенность стиля — это то, что старт совершается из воды, а не с тумбочки, как во всех остальных стилях.

Плавание баттерфляем.

Один из наиболее технически сложных и утомительных стилей плавания. Это стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела одновременно совершают симметричные движения: руки совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, ноги и таз совершают волнообразные движения.

6.3. Техника водного поло

Отработка бросков в своды в движении.

Игроки выстраиваются двумя колоннами. Нападающий, опекаемый защитником (или безопеки), делает рывок к воротам по диагонали, получает мяч от центрального нападающего, ведет мяч, бьет по воротам (или без ведения мяча пробивает с воздуха), подбирает мяч и возвращает его, затем плывет в конец другой колонны. Затем рывок к воротам делает игрок из другой колонны и т.д. Все игроки, пробившие по воротам, сами подбирают мячи и обеспечивают ими центрального нападающего.

Необходимо следить за слитным, один за другим, без остановок движением нападающих, за тем, чтобы спурты к воротам они делают через минимальные промежутки времени.

Защитники и нападающие меняются местами по команде тренера. Тренер-преподаватель также определяет фору (преимущество), которую дает защитник нападающему в каждой конкретной паре «нападающий-защитник». Кроме того, тренер-преподаватель может определять конкретный способ произведения броска («тышок, крюком») либо эти броски производятся произвольно по выбору нападающих.

Отработка бросков из-под защитника.

Игроки выстраиваются около стенки в группах по четыре. Один из четверти становится у стенки и выполняет роль вратаря, второй становится защитником, третий — нападающим, а четвертый набрасывает мяч наводу нападающему.

Нападающий пробивает из-под защитника, стараясь попасть в область рук вратаря.

Защитник играет пассивно или с небольшой помехой, давая нападающему правильно выполнить бросок. Вариант броска — по заданию тренера-преподавателя, правой или левой рукой:

- а) соспины
- б) задний
- в) крюком

После серии в 5-10

бросков игроки меняются местами, например: нападающий с защитником, «вратарь» с пасующим и т.д. После хорошего усвоения техники выполнения бросков из-под игрока можно переходить к выполнению упражнения с активной опекой с произвольным выбором варианта броска.

Особенно важно здесь следить за правильной техникой бросков, за их максимальной амплитудой.

Отработка техники ватерпольного плавания.

Группа игроков плавает в «куче» на ограниченном участке поля. Это упражнение развивает умение плавать поднятой головой. Игроки выполняют

повороты, не касаясь бортика, а для расхождения при встрече друг с другом выполняют перекладки или перекаты.

Отработка техники владения мячом в движении.

Игроки в группах плавают определенное время (10-20 мин.) и передают мяч друг другу. Возможны два варианта упражнения:

1. В бассейне (или на поле) плавают одновременно 3-4 группы по 3-4 человека каждой. У каждой группы есть свой мяч.

2. В бассейне (или на поле) плавают одна группа любым количеством игроков с несколькими мячами.

Игроки получают мяч на воздухе точно передают его друг другу. Все действия производятся в движении. Чтобы не сталкиваться между собой, игроки изменяют направление плавания, применяют перекладку и перекаты.

Отработка техники владения мячом на месте.

Расстояние между пасующими игроками 5-6 м и оно не увеличивается. Игрок, находящийся в центре, старается перехватить мяч или коснуться его, в этом случае он идет на место пасующего, а ошибившийся игрок переходит в центр. Игроки передают мяч друг другу без задержки. Центральный игрок не приближается к никому из пасующих.

Обучение технике ловли мяча, замаха и броска.

Тренер-преподаватель, находясь на бортике бассейна, бросает мяч начинающему спортсмену, находящемуся в воде, тот возвращает мяч обратно и т.д. За счет того, что тренеру-преподавателю на суше будет легче ловить и возвращать неуверенные передачи новичка, чем если двое новичков, все время ошибаясь, будут бросать мяч друг другу, время первоначального обучения ловле мяча и паса значительно сокращается. При этом тренеру-преподавателю хорошо видны дефекты в технике ловли, замаха и броска, и он может тут же их исправлять.

Тренеру-преподавателю нужно следить, чтобы мяч при пасах спортсмена не вращался в обратную («насебя») сторону. Это вращение обычно происходит из-за того, что спортсмен не «заканчивает» бросок кистью, т.е. его пальцы плохо участвуют в завершении броска. Чтобы акцентировать внимание спортсмена на правильном выполнении броска, тренер-преподаватель может даже требовать от него, чтобы спортсмен посылал мяч с некоторым вращением мяча вперед, т.к. это возможно только при хорошему толчке («посыле») мяча пальцами, что легко увидеть по вращению мяча вперед.

Повышение физической подготовки.

1. Интенсивная тренировка проводится отрезками по времени по 15 мин ут, что соответствует примерно одному периоду продолжительности игры.

2. Плавательная часть разминки в тренировке в виде розыгрыша б—голишнего схода в двоеворот.

3. Шестерка сильных игроков постоянно атакует в одни ворота против сменяющих друг друга нескольких шестерок более слабых игроков.

4. Игрок средней зоны во время тренировки бросков по воротам на предельной скорости подбирает мяч из всех игроков и максимально быстро и точно пасует следующему по очереди атакующим партнером.

5. Команда из 5 сильных игроков играет обычную тренировочную игру против шестерки более слабых игроков.

Буксировка игроком. Игроки держат друг друга за ногу.

Игроки преодолевают определенное расстояние (20-100 м) поперек бассейна, перепрыгивая друг через друга. Упражнение выполняется в парах или группах по 3-4 человека. Игрок, через которого перебирается партнер, старается удержаться на поверхности воды.

Отработка элементов нападения и обороны при розыгрыше 6-голишнего.

Двое защитников и вратарь обороняются против шестерых нападающих, находящихся на месте, как при розыгрыше 6-голишнего, и не двигающихся со

своих мест. Пасы броски производятся в касание (одним движением). Защитники отработывают постановку блока.

Смена защитников нападающих может осуществляться по времени или после совершенной нападающими ошибки (незабитого гола, двойного замаха, неточного паса — степень ошибки определяет тренер-преподаватель).

Тренеру-преподавателю необходимо следить, чтобы защитники не становились в ворота, а играли на 2-х метровой линии и, перемещаясь, отражали летящие мячи. Нападающие первой линии не должны находиться в двухметровой зоне, а вратарь должен быть не ближе 6-ти метров от ворот, так в игре.

Розыгрыш мяча идет в максимальном темпе.

Отработка техники перемещения в воде владения мячом.

На ограниченном участке поля игрок контролирует мяч в окружении нескольких партнеров, которые пытаются его отобрать без нарушения правил. Игрок, отобравший мяч, продолжает его контролировать. Удобнее всего выполнять это упражнение более квалифицированным игроком против менее подготовленных партнеров из младшей группы. В упражнении используются всевозможные технические приемы: укрывание мяча корпусом, прикидка, перекладка и т.д.

Отработка техники передачи мяча на месте.

Несколько групп игроков работают над пасом на ближней дистанции. Тренер-преподаватель ставит условие: «Задание: 100 пасов, не уронив мяча на воду». В каждой группе назначается счетчик пасов. Если мяч падает на воду, а число пасов не достигает 100, то упражнение начинается сначала — итак до тех пор, пока группа не преодолеет рубеж в 100 пасов. Разумеется, заданное число пасов — по усмотрению тренера-преподавателя.

Отработка выхода 2х1 с догоняющим защитником.

Упражнение выполняется четверками, каждая по два нападающих и

два защитника. Защитники играют между нападающими и второй защитник — отстают на дистанцию в 1-2 корпуса (в зависимости от квалификации спортсменов).

Два нападающих и один из них с мячом, стартуют к воротам. Расположенный между нападающим и защитником должен своими перемещениями заставить нападающих несколько раз передать мяч друг другу, чтобы не было замедления продвижения. Отстающий защитник будет изо всех сил догонять последнего по сложившейся ситуации из нападающих. Мяч нападающие передают друг другу в движении только на руку. Упражнение завершается броском одного из нападающих.

Тренер-преподаватель должен следить, чтобы нападающие не расходились шире 8 метров.

Выработка выдержки и выполнения установки.

Команда белых атакует на одни ворота до трех потерь мяча, после чего мяч переходит к команде синих и т.д. В упражнения могут участвовать и третья команда (без шапочек).

Данное упражнение тренирует у спортсменов бережное отношение к мячу. Тренер

может невыполнение установки и грубую игру в защите (например: плотной игры) приравнять к грубой ошибке, т.е. удалить игрока, неплотно играющего против своего подопечного, в результате чего нападающие имеют возможность забить очередной гол, реализовав голишнего. При нарушении установки нападающим тренер-преподаватель может засчитать это за ошибку, сократив тем самым возможность атаковать.

Отработка бросков в последнюю передачу.

Пары игроков, находящихся в 10—12 м друг от друга, совершают броски поворотом после нескольких передач. Пас должен быть сильным, мяч должен лететь по прямой траектории. Игроки не делают лишних замахов.

После броска выполнявшие упражнения игроки уступают место следующей паре, а сами подбирают мяч и становятся в конце очереди.

Данное упражнение способствует повышению эффективности розыгрыша голишнего и розыгрыша зонной и комбинированной обороны.

Игра.

Один игрок каждой команды выступает в роли голкипера. Голкипер (вратарь) — единственный игрок команды, который может трогать мяч обеими руками.

Голкипер в отличие от других игроков должен всегда оставаться на своей половине поля.

Игроки могут пасовать мяч своим партнерам по команде или плыть, толкая мяч перед собой. Не разрешается атаковать игрока, не владеющего мячом. Также правилами запрещается держать мяч под водой в момент, когда игрок обороны атакует игрока с мячом. Запрещено топить, тащить и держать игрока, не владеющего мячом — это считается грубой ошибкой. Совершая

грубую ошибку, игрок удаляется из воды на 20 сек. или до конца времени атаки противника. По истечении штрафного времени игрок может вернуться в игру. Не грубая ошибка наказывается свободным броском, то есть броском, который может быть направлен непосредственно в ворота противника, если нарушение произошло за пятиметровой игровой линией, или разыгран путем перепаса. Пятиметровые штрафные броски или свободные броски из-за пятиметровой линии должны производиться незамедлительно без продержек. Игрок, имеющий «3 удаления», удаляется до конца игры с правом замены и садится на скамейку запасных с развязанной шапкой. По усмотрению судей возможно обоюдное удаление игроков. Пас, отдаваемый партнёрам, обычно отдается по воздуху — мяч не касается воды.

Иногда пас передается с отскоком от воды специально игроку, находящемуся ближе всего к воротам, чтобы тот мог выпрыгнуть из воды и забросить гол. Водное поло требует от игроков прекрасной физической подготовки и высокой координации.

7. Основы знаний игры в водное поло

Команда и запасные игроки.

Команда состоит из 11 игроков, из которых одновременно в игре участвуют 7 человек. Игроки могут заменяться в случае травм или во время остановки игры («четверть»-паузы, взятия ворот).

Время игры.

Игра состоит из 4 партий по 5 мин чистого времени с 3-мя перерывами по 2 мин. Игра продолжается приблизительно 40 мин, если учитывать все паузы, связанные с тем, что игра прерывалась (при забивании гола, допущении ошибок, аутах и угловых мячах). Перед началом игры или при возобновлении игры после перерыва игроки выстраиваются на линии в ворот на расстоянии минимум 2 м друг от друга и от стоек ворот.

Судьи у ворот поднимают красный флажок, сигнализируя главному судье о правильном построении игроков. Главный судья свистком начинает игру и бросает мяч в середину поля или извлекает мяч из специальной «корзинки». После гола игра возобновляется вбрасыванием на средней линии поля, причем игроки каждой команды находятся при этом на своей половине поля.

Гол.

Гол засчитывается, если мяч полностью пересек линию ворот между стойками. Гол можно забивать любой частью тела, если после начала или возобновления игры его коснутся ладонью минимум два игрока. Гол от свободных бросков, угловых или спорных мячей засчитывается только в том случае, если второй полевой игрок намеренно коснулся мяча.

Правила игры вратаря.

Правила игры вратаря имеют отличительные особенности. Вратарь имеет право ударять по мячу кулаком или брать мяч одновременно двумя

руками. Вратарю, однако, не разрешается переплывать среднюю линию и дотрагиваться до мяча за ее пределами. Вратарь не имеет права отбрасывать мяч за среднюю линию. После положения «вне игры» вратарь выполняет бросок от ворот между столбиками ворот.

Угловой удар.

Если игрок выбил мяч за собственную линию ворот (не забив в ворота) в «аут» или мяч попал туда после того, как до него последним коснулся игрок защищающей команды, судья назначает угловой удар, который выполняется игроком команды противника. Угловой мяч пробивается с отметки двухметровой линии. При этом ни один из ватерполистов, за исключением вратаря, не имеет права находиться в пределах двухметровой линии.

Спорный мяч.

Если игроки обеих команд допустили ошибки и судья не может установить, кто первый нарушил правила, то (каки при остановке игры в результате травмы или несчастных случаев) он назначает спорный мяч, т. е. бросает мяч по возможности точно туда, где была допущена ошибка. При этом игроки обеих команд находятся на равном расстоянии от мяча. Спортсмены имеют право дотронуться до мяча после того, как он коснулся поверхности воды.

Нарушения правил.

Нарушения правил, которые штрафуются судьей, разделяют на простые и грубые.

Простые ошибки.

За простые ошибки назначается свободный бросок. Он выполняется любым игроком команды противника с того места, где была допущена ошибка. Судья сигнализирует свистком или цветом флажка (синим или белым), какой командой назначается свободный бросок.

Простыми ошибками считаются следующие:

- если в начале или при возобновлении игры спортсмен начинает действовать до свистка судьи;
- если игрок помогает в ходе игры другому игроку или сам держится за какой-либо неподвижный предмет (стойку ворот, ограничительные канаты, бортик бассейна) или пытается оттолкнуться от него (за исключением отталкивания от стенки бассейна в начале или при возобновлении игры);
- намеревается вступить в игру стоя или передвигаясь шагом (например, в бассейнах с недостаточной глубиной воды);
- пытается провести или удержать мяч под водой в момент, когда его атакует, т. е. пытается отобрать мяч, противник;
- ударяет по мячу кулаком (это разрешается только вратарю);
- намеренно брызгает противнику в лицо водой;
- приспорных мячах дотрагивается до мяча до того, как он коснулся воды;
- отталкивается от дна бассейна, чтобы завладеть мячом или атаковать соперника;
- препятствует действиям игрока, не владеющего мячом (наплывает на

плечи, спину или ноги), отталкивает его или отталкивается от него;

- касается мяча одновременно 2 руками (это не считается ошибкой для вратаря);
- заплывает в пределы 2-метровой площадки без мяча или задерживается там, т.е. оказывается позади мяча;
- намеренно затягивает время игры: к примеру, команда владеет мячом дольше, чем 35 сек, не осуществляя броска в ворота;
- выполняет штрафной бросок не в соответствии с правилами.

Грубые ошибки.

Грубые ошибки наказываются штрафным броском или удалением игрока. За отдельные грубые ошибки назначается штрафной бросок с 4-метровой линии в пределах 4-метровой площадки. При этом игрок, допустивший ошибку, не удаляется. За все остальные ошибки игроки удаляются на время до 1 минчистого игрового времени.

В случае, если команде, к которой относится удаленный игрок, забивают гол, ему разрешается вернуться на поле до истечения отведенного срока. При грубых нарушениях правил игрок может быть удален на все время игры. Игрок, выполняющий штрафной бросок, выбирает себе любое место на 4-метровой линии.

Все остальные игроки покидают пределы 4-метровой зоны и находятся на расстоянии минимум 1 м от осуществляющего штрафной бросок игрока. Вратарь остается на линии ворот. Штрафной бросок выполняется сразу же по свистку судьи. Если мяч после броска отскочит от стойки ворот или от вратаря обратно на игровое поле, игра немедленно возобновляется.

Грубыми ошибками считаются также следующие:

- если игрок пинает или наносит удары сопернику или пытается сделать это;
- блокирует, топчит или тянет за зад соперника, не владеющего мячом;
- держит или отводит в сторону стойку ворот, чтобы помешать осуществлению гола;
- не выполняет распоряжений судьи или неоднократно пропускает простые ошибки, следующие друг за другом;
- препятствует выполнению свободного, штрафного или углового бросков;
- отбивает брошенный поворотам мяч обеими руками (за исключением вратаря).

8. Методическое обеспечение.

Методика работы по данной программе предполагает осуществление самой тесной связи между теоретическими занятиями и практическим освоением полученных знаний. В связи с этим особое пристальное внимание уделяется учету возрастных особенностей занимающихся, степени их физической и технической подготовки. Небольшая численность группы, обеспечивает индивидуальный подход к каждому учащемуся, постоянный контактный контроль тренера-преподавателя.

Другим важнейшим аспектом методика обучения игры в водное поло является постепенность. На первом году обучения основное внимание уделяется выявлению потенциала развития каждого воспитанника, привитием у навыков, необходимых не только для овладения мастерством в водного поло, но и для

организации собственной деятельности.

При обучении в первый год для закрепления и развития интереса ребят к занятиям широко используются различные средства наглядности (фильмы, диапозитивы, фотографии и т. д.). Им рассказывают об истории этого вида спорта и традициях. В результате обучения на первом этапе закладывается необходимая физическая, психологическая, теоретическая, и практическая база.

Для успешной реализации программы необходимо выполнение определенных материально-технических условий. Практические занятия должны проводиться в бассейне.

Спортивно-оздоровительная группа должна быть обеспечена следующим специальным инвентарем.

- мячи ватерпольные;
- ватерпольные ворота;
- шапочки.

9. Список литературы

1. Булгакова, Н. Ж. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста. Ш. Ж. Булгакова. — М.: ФиС, 1959. — 24

2. Булгакова, Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н. Ж. Булгаковой. — М.: Издательский центр «Академия», 2005. — 432 с.

3. Выготский, Л. С. Основы дефектологии / Л. С. Выготский // Собр. соч. — М.: Педагогика, 1983. — Т. 5. — 367 с.

4. Гидрореабилитация. Д. Ф. Мосунов / Адаптивная физическая культура, № 3, 4, 2000. 36-38 с.

5. Плавание: лечение и спорт. Н. Н. Кардамопова. Ростовн/Д: Феникс, 2001. — 320 с.

6. Плавание для детей с ограниченными возможностями здоровья: Учебно-методическое пособие / Авторы: С. Б. Нарзулаев, В. И. Павлухина. Томск, 2010.

7. Подвижные игры для детей с ограниченными возможностями: Учебное пособие / Авторы: С. Нарзулаев, В. И. Павлухина, Г. Н. Попов. Томск, 2006. — 81 с.

8. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида: Д. Ф. Мосунов, В. Т. Сизыкин. — Учебно-методическое пособие. — М.: Советский спорт, 2002. — 152 с.

9. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре — под. Ред. С. П. Евсеева. М, 2004 г. 296 с.

10. Частные методики адаптивной физической культуры. — Под. Ред. Л. В. Шапковой. М. 2004 г. — 464 с