

Приложение 2 к приказу
МБУ СШОР №3
г.Волгодонска
№01 от 13.01.2020 г.

ИЗМЕНЕНИЯ В ПРОГРАММУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОДНОЕ ПОЛО»

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «водное поло»,
утвержденного Министерством спорта РФ от 19.01.2018г. №32)

г. Волгодонск
2020 год

1. Пункт 2.5. «Режимы тренировочной» работы изложить в следующей редакции:

«В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем спортивных результатов.

Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Для каждого этапа спортивной подготовки по водному поло предусмотрены определенные нормы тренировочной нагрузки. Эти нормы приведены в таблице как максимальные для учета тренерами в составлении программы тренировочных занятий по этапам подготовки. В зависимости от индивидуальных качеств спортсменов, они могут корректироваться, но только в сторону уменьшения.

**Годовой тренировочный план для этапа начальной подготовки и
тренировочного этапа (спортивной специализации)**

№	Виды спортивной подготовки	Этапы подготовки							
		НП-1	НП-2	НП-3	Т(СС)-1	Т(СС)-2	Т(СС)-3	Т(СС)-4	Т(СС)-5
1	Общая физическая подготовка (час.)	175	225	253	104	113	95	100	113
2	Специальная физическая подготовка (час.)	62	96	108	114	138	167	191	215
3	Техническая подготовка (час.)	62	67	74	25	313	378	441	496
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	10	16	18	26	31	44	50	56
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (час.)	3	12	15	26	31	44	50	36
6	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Тренировочные сборы	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Медицинский осмотр	1 раз в год				2 раза в год			
9	Самостоятельная работа	В период активного отдыха							
Всего часов в год		312	416	468	520	624	728	832	936
Всего часов в неделю		6	8	9	10	12	14	16	18

Годовой тренировочный план для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

№	Виды спортивной подготовки	Этапы подготовки					
		ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	ССМ свыше 3-х лет	ВСМ до года	ВСМ свыше года
1	Общая физическая подготовка (час.)	172	187	202	204	187	200
2	Специальная физическая подготовка (час.)	275	300	324	364	390	416
3	Техническая подготовка (час.)	549	600	650	670	687	732
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	57	62	68	73	109	116
5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (час.)	91	99	108	145	187	200
6	Восстановительные мероприятия	32	32	40	42	47	50
7	Тренировочные сборы	+	+	+	+	+	+
8	Медицинский осмотр	2 раза в год					
9	Самостоятельная работа	В период активного отдыха					
Всего часов в год		1144	1248	1352	1456	1560	1664
Всего часов в неделю		22	24	26	28	30	32

2. Раздел VI. «ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ» изложить в следующей редакции:

«План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ СШОР №3 г. Волгодонска формируется на основе Календаря спортивных мероприятий Федерации водного поло России, Календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Волгодонска, Ростовской области, Положения о межрегиональных и всероссийских официальных соревнованиях по водному поло ФВПр, Положения о городских соревнованиях по плаванию на текущий год. (Приложение 1).»

Приложение 1 к
Программе спортивной подготовки
по виду спорта «водное поло»

**Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий
МБУ СШОР №3 г. Волгодонска на 2020 год
ОТДЕЛЕНИЕ ВОДНОГО ПОЛО**

№ п/п	Наименование спортивного мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Ответственные
1	2	3	4	5
Январь				
1	Первенство России среди девушек до 15 лет (2-й тур)	14-19.01.2020	По назначению	Анушкевич Е.Е.
2	Первенство России среди девушек до 17 лет (3-й тур)	27.01.-02.02.2020	По назначению	Анушкевич Е.Е.
Февраль				
3	Открытое Зимнее Первенство города Волгодонска по водному поло среди девушек до 13 лет.	07-08.02.2020	г.Волгодонск	Календарев В.Н.
4	Первенство России среди девушек до 15 лет (3-й тур)	17-23.02.2020	По назначению	Анушкевич Е.Е.
5	Открытое Первенство г.Ростова-на-Дону по водному поло среди юношей и девушек до 13 лет	февраль	г.Ростов-на-Дону	Календарев В.Н.
Март				
6	Первенство России среди девушек до 15 лет (ФИНАЛ)	08-15.03.2020	По назначению	Анушкевич Е.Е.
7	Первенство России среди девушек до 17 лет (4-й тур)	15-21.04.2020	По назначению	Анушкевич Е.Е.
8	Всероссийские соревнования по водному поло среди юношей и девушек до 13 лет «Золотой мяч» (1-й тур)	Март-апрель.	По назначению	Календарев В.Н.
Апрель				
9	Открытое Весеннее Первенство города Волгодонска по водному поло среди девушек до 15 лет, посвященное памяти ЗТР Красичкова А.П.	17-18.04.2020	г.Волгодонск	Календарев В.Н.
Май				
10	Первенство России среди девушек до 17 лет (ФИНАЛ)	02-09.05.2020	По назначению	Анушкевич Е.Е.
12	Всероссийские соревнования среди юношей и девушек до 13 лет «Золотой мяч» (ФИНАЛ)	Май 2020.	По назначению	Календарев В.Н.
13	Открытое первенство МБУ СШОР №3	29-30.05.2020	г.Волгодонск	Календарев В.Н.

	по водному поло среди девушек до 13 лет, посвященное дню защиты детей.			
Июнь				
14	Открытое Первенство Ростовской области по водному поло среди девушек до 15 лет	24-27.06.2020.	г.Волгодонск	Календарёв В.Н.
Июль				
15	ТМ по подготовке к X летняя Спартакиада учащихся России 2020года	июль	По назначению	Анушкевич Е.Е.
16	X летняя Спартакиада учащихся России 2020года	Июль-август	г.Саранск	Анушкевич Е.Е.
Октябрь				
17	Первенство России по водному поло среди девушек до 17 лет (1-й тур)	Октябрь 2020	По назначению	Анушкевич Е.Е.
18	Открытое Первенство Ростовской области по водному поло среди девушек до 17 лет	07-10.10.2020	г.Волгодонск	Календарёв В.Н.
Ноябрь				
19	Первенство России по водному поло среди девушек до 15 лет (1-й тур)	Ноябрь 2020	По назначению	Анушкевич Е.Е.
Декабрь				
20	Первенство России по водному поло среди девушек до 17 лет (2-й тур)	Декабрь 2020	По назначению	Анушкевич Е.Е.