**Автор:** Писарева Анна Викторовна

**Назначение:** этой работой смогут заинтересоваться тренеры по спорту, инструкторы по спорту, студенты спортивных ВУЗов, дети и их родители.

**Введение.** Качественная подготовка тренера-преподавателя к тренировочному занятию – залог успешного проведения. Подготовку к тренировкам тренер-преподаватель начинает задолго до начала учебно-тренировочного процесса. Он внимательным образом знакомиться с материалом, продумывает заранее последовательность его освоения и в процессе вносит коррективы. Очень большое внимание тренер-преподаватель уделяет планированию программного материала. В процессе подготовки к тренировкам тренер-преподаватель знакомиться с методической литературой, опытом других коллег и все лучшее берет на вооружение и использует в своей работе.

**Содержание.** Готовясь к очередной тренировке, тренеру-преподавателю надо учитывать итоги предыдущих тренировочных занятий и в связи с этим решать, какие упражнения повторять, а какие вновь изучать.

При подготовке к тренировочному занятию составляется план - конспект и определяются конкретные цели и задачи.

Формулировка целей и задач должна быть четкой и ясной, например: «обучение броску с 5 метров в нападении». Такая спортивная формулировка будет наиболее правильной. В начале обучения вполне конкретной будет формулировка «обучение». В дальнейшем формулировка «обучение» переходит в «совершенствование».

Если одни и те же упражнения проводятся на нескольких тренировках, то возможна формулировка «повторить», желательно с указанием для чего и с какой целью.

После определения конкретных задач подбираются упражнения (задания) сначала для основного раздела тренировки, а только потом для вводной и заключительной. При подборе упражнений или заданий определяется дозировка. Она имеет решающее значение и для нагрузки, и для формирования, и для совершенствования двигательных умений и навыков.

При подготовке значительное внимание уделяется методике проведения упражнений. Для этого тренер-преподаватель предусматривает различные методы и приемы, которые он будет применять.

Тренер по водному поло обязательно включает в процесс упражнения, требующие использование спортивного инвентаря, как на суше (мячи, тачки, резина) так и на воде (мячи, ватерпольные ворота, резина, утяжелители). Здесь необходимо предусмотреть, как будет использован инвентарь, кто и когда из спортсменок будет готовить и убирать его после тренировочного занятия.

***Примерный план-конспект тренировочного занятия по водному поло в группе НП-3.***

Задачи :

1.Образовательная: совершенствование техники приемов владения мячом.

2.Воспитательная: уважительное отношение в команде к друг другу.

3.Оздоровительная: формирование правильной осанки у детей путем ватерпольных упражнений.

Место и время проведения: бассейн «Нептун», 22.05.2016г. 14.30

Инвентарь: мячи, медболы, резина, доски, колобашки, ворота.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | У п р а ж н е н и я | Дозировка и методические указания |
| 1 | Разминка: комплексное плавание + на спине + брасс + кроль | 4x100м |
| 2 | Комплекс упражнений для совершенствования техники способов передвижения: ватерпольный кроль, треджен, плавание на боку, баттерфляй. | 8x25м |
| 3 | Упражнения в комбинации способов передвижения и специальных приемов игрового плавания типа: плавание на месте – старт – треджен – ватерпольный кроль – остановка; хождение – старт – ватерпольный кроль – поворот – остановка; плавание на месте – приподнимание – старт – ватерпольный кроль – переворот – ватерпольный кроль – на спине – переворот – треджен – остановка. | 3 мин; смена способов по звуковому и зрительному сигналу тренера |
| 4 | Эстафета с ведением мяча | 4x25м; в группах по 2 человека |
| 5 | Упражнения по совершенствованию техники владения мячом; приподнимание мяча с воды подхватом и основной бросок мяча в ворота; то же после выполнения подплывания к мячу, лежащему на воде; то же после выполнения ведения мяча; бросок мяча в ворота и ловля отсекающего мяча; прием – передача мяча в парах на месте на расстоянии 1 метра. | 10мин; коррекция техники выполнения приемов |
| 6 | Упражнения в комбинации способов передвижения и специальных приемов игрового плавания типа: плавание на месте – старт – ведение мяча – остановка – поднимание мяча с воды подхватом – основной бросок по воротам; подплывание к мячу, переданному партнером на ход, - поднимание мяча с воды подхватом – основной бросок по воротам; выполнение передачи мяча двигающемуся партнеру на ход; поднимание мяча с воды подхватом – бросок мяча вперед – старт – ватерпольный кроль – подплывание к мячу и его ведение до отметки 4 метра от ворот – остановка – поднимание мяча – основной бросок по воротам.  | 15 мин; коррекция техники выполнения приемов |
| 7 | Игра «Контроль мяча» по упрощенным правилам | 3 мин |

**Вывод.** При подготовке к каждой тренировке необходимо учитывать технику безопасности и дисциплинированность. Для этого тренер-преподаватель всегда проводит инструктаж, о чем в журнале спортсменки делают росписи. Также тренер продумывает мероприятия, предохраняющие детей от различных падений, ушибов, порезов, столкновений и тд.

Тренер-преподаватель обязан уделять достаточное внимание своему внешнему виду: он должен быть всегда в соответствующей форме, быть чистым и опрятным и служить образцом для своих подопечных.

Спортсменкам, так же как и тренеру следует тщательно готовиться к тренировкам. На занятии они должны быть всегда в соответствующей спортивной форме.

Тренер-преподаватель при подготовке к занятию решает вопрос о месте занятий – на стадионе или в спортивном зале. Не исключена возможность, что тренировка, начатая на стадионе, в связи с изменением погодных условий может быть перенесена в спортивный или тренажерный залы. Поэтому целесообразно, чтобы зал был подготовлен к проведению тренировочного занятия.