

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «водное поло»

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	16-18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12-25	12-20	12-20	12-18	6-15	4-12
1.	Общая физическая подготовка	110	124	104	126-130	134	156
2.	Специальная физическая подготовка	37	62	112	92-116	146	170
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	16	42-62	52	104
4.	Техническая подготовка	33	52	156	326-346	384	398
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50	60	108	216-242	264	336
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	12-18	18	22
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	8	12	18-22	42	62
Общее количество часов в год		234	312	520	832-936	1040	1248

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908511

Владелец Дмитриев Константин Владимирович

Действителен с 16.10.2024 по 16.10.2025