

Головой учебно-тренировочный план по водному поло

Этапы и годы подготовки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Весь период	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период			
		Недельная нагрузка в часах											
		6	8	8	12	14	16	18	18	24	32		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4		
		Наполняемость групп (человек)											
		12-15	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15	6-9	4-7		
1.	Общая физическая подготовка	156	188	188	100	120	110	131	131	130	142		
2.	Специальная физическая подготовка	60	84	84	106	130	102	103	103	165	278		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	6	6	18	18	42	47	47	65	168		
4.	Техническая подготовка	36	60	60	253	290	332	375	375	490	516		
5.	Тактическая подготовка	18	24	24	48	60	96	104	104	150	250		
6.	Теоретическая подготовка	18	24	24	36	40	60	70	70	90	100		
7.	Психологическая подготовка	18	24	24	36	40	60	70	70	90	100		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	6	6	6	8	8	15	28		
9.	Инструкторская практика	0	0	0	5	6	6	6	6	9	13		
10.	Судейская практика	0	0	0	4	6	6	6	6	9	13		
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	6	6	6	8	8	15	28		
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	6	6	6	8	8	20	28		
Общее количество часов в год		312	416	416	624	728	832	936	936	1248	1664		

