

Приложение № 3

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБУ ДО СШ № 3
 С.В. Сидоров

Учебный план
по виду спорта водное поло на 2024-2025 учебный год.

№ п.п.	Разделы плана	Этап подготовки
		СОГ (социальный заказ)
	Количество часов в неделю	4
1	Теоретическая подготовка	8 (4%)
2	Общая физическая подготовка	90 (50%)
3	Специальная физическая подготовка	-
4	Техническая подготовка	68 (38%)
5	Психологическая, тактическая подготовка	12 (7%)
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2 (1%)
	Всего	180

**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия - за пределами учебно-тренировочного времени на усмотрение тренера-преподавателя*

Заместитель директора по МР

С.В. Шафоростова