

Для спортивной дисциплины – плавание (мужчины)

Виды подготовки и иные мероприятия		Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	8	10	16
		Наполняемость групп (человек)				
		6	5	4-5	5	1
1	Общая физическая подготовка	73	91	97	120	150
2	Специальная физическая подготовка	45	60	104	114	200
3	Техническая подготовка	68	91	104	130	216
4	Тактическая подготовка	-	6	8	10	16
5	Психологическая подготовка	9	12	21	26	42
6	Теоретическая подготовка	9	12	21	21	25
7	Участие в спортивных соревнованиях	-		8	21	50
8	Интегральная подготовка	7	9	12	10	33
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	23	31	41	68	100
Общее количество часов в год		234	312	416	520	832