

Для спортивной дисциплины плавание

Виды подготовки и иные мероприятия		Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	12	14	18
		Наполняемость групп (человек)				
		9	8	5-6	4	2
1	Общая физическая подготовка	117	156	175	204	215
2	Специальная физическая подготовка	58	78	187	218	253
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	19	22	47
4	Техническая подготовка	42	57	162	189	318
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	7	9	31	36	28
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	15	19
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	5	6	26	29	37
8	Интегральная подготовка	5	6	12	15	19
Общее количество часов в год		234	312	624	728	936