КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
по программе «Плавание»
1-й год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноябрь					декабрь				январь				февраль				март					апрель				май			
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
ТЕОРИЯ																																							
Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	1	1																																					
Правила поведения в бассейне. Техника безопасности	1		1																																			
Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1			1																																		
Влияние физических упражнений на организм человека	1				1																																	
Морально-волевая подготовка	1					1																																
Основы техники плавания и методики тренировки	1						1																															
ПРАКТИКА																																						
ОФП	78	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	78	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Тактическая подготовка	20								1		1	1		1	1	1		1	1	1	1	1		1	1		1		1	1	1	1	1							1
Психологическая подготовка	5									1							1						1					1						1						
Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП	4																																		1	1	1	1	
Участие в соревнованиях	По плану																																						
Медицинское обследование	4							1					1													1									1						
ИТОГО ЧАСОВ	234	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
по программе «Плавание»
2-й год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноябрь					декабрь				январь				февраль				март					апрель				май			
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
ТЕОРИЯ																																							
Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	1	1																																					
Правила поведения в бассейне. Техника безопасности	1		1																																			
Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1			1																																		
Влияние физических упражнений на организм человека	1				1																																	
Морально-волевая подготовка	1					1																																
Основы техники плавания и методики тренировки	1						1																															
ПРАКТИКА																																						
ОФП	78	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	78	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Тактическая подготовка	20								1		1	1		1	1	1		1	1	1	1	1		1	1		1		1	1	1	1	1							1
Психологическая подготовка	5									1							1						1					1						1						
Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП	4																																		1	1	1	1	
Участие в соревнованиях	По плану																																						
Медицинское обследование	4							1					1													1									1						
ИТОГО ЧАСОВ	234	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6