КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
по программе «Введение в 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. Меры безопасности	1		1																																			
Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1			1																																		
Влияние физических упражнений на организм человека	1				1																																	
Врачебный контроль и самоконтроль	1					1																																
Основы техники плавания и методики тренировки	1						1																															
ПРАКТИКА																																							
ОФП	60	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2		2		1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3
СФП	60		1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2		2	3	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2
Техническая подготовка	60	3	2	1	1		1	2	2	2	1	1	1	3	2	3	1	1	2	3	2	2	2	2	2		1	3	3	2	2	1		2	1	1	1			1
Тактическая подготовка	30									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	
Психологическая подготовка	10					1			1			1			1			1			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 «Введение в 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. Меры безопасности	1		1																																			
Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1			1																																		
Влияние физических упражнений на организм человека	1				1																																	
Врачебный контроль и самоконтроль	1					1																																
Основы техники плавания и методики тренировки	1						1																															
ПРАКТИКА																																							
ОФП	60	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2		2		1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3
СФП	60		1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2		2	3	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2
Техническая подготовка	60	3	2	1	1		1	2	2	2	1	1	1	3	2	3	1	1	2	3	2	2	2	2	2		1	3	3	2	2	1		2	1	1	1			1
Тактическая подготовка	30									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	
Психологическая подготовка	10					1			1			1			1			1			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