

**Учебный план тренерско-преподавательской нагрузки на 216 часов.
Программа «Введение в плавание» (Стартовый уровень)
Спортивно-оздоровительная группа.**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	1	-	1	Опрос
2.	Развитие плавания в наши дни.	1	-	1	Опрос
3.	Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья.	1	-	1	
4.	Общая физическая подготовка	6	56	62	
5.	Плавание				
5.1.	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	2	20	22	
5.2.	Основные упражнения для освоения водной среды.	2	18	20	
5.3.	Техника плавания «кроль на груди».	2	46	48	Контрольные нормативы
5.4	Техника плавания «кроль на спине».	2	46	48	Контрольные нормативы
6.	Диагностика (входящая, промежуточная, итоговая).	1	3	4	Контрольные нормативы
7.	Спортивный праздник на воде. Соревнования.	-	8	8	«Весёлые старты» Соревнования
8.	Заключительное занятие.	-	1	1	Подведение итогов
	Итого	18	198	216	