

**Учебный план тренерско-преподавательской нагрузки на 72 часа.
Программа «Скоростное плавание» (Базовый уровень)**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	1	-	1	
2.	Развитие плавания в наши дни.	1	-	1	
3.	Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья.	1	-	1	
4.	Общая физическая подготовка	1	9	10	
5.	Плавание				
5.1.	Техника плавания «брас»	1	8	9	Контрольные нормативы
5.2.	Техника плавания «баттерфляй»	1	8	9	Контрольные нормативы
5.3.	Техника плавания «кроль на груди».	1	4	5	Контрольные нормативы
5.4	Техника плавания «кроль на спине».	1	4	5	Контрольные нормативы
5.5	Скоростные тренировки	-	18	18	
6.	Диагностика (входящая, промежуточная, итоговая).	1	3	4	Контрольные нормативы
7.	Соревнования	-	8	8	Соревнования
8.	Заключительное занятие.	-	1	1	Подведение итогов
	Итого	9	63	72	