

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теории	практики	
1. Теоретическая подготовка по программе «Адаптивное плавание»					
1.1.	Техника безопасности на учебно-тренировочном занятии	2	2	-	собеседование
1.2.	Правилами поведения в бассейне	1	1	-	собеседование
1.3	Оздоровительное и прикладное плавание	1	1	-	Практическое выполнение элементов
Итого		4	4	-	
2. Практическая подготовка по программе «Адаптивное плавание»					
2.1	Различные способы передвижения в воде	5	1	4	Практическое выполнение элементов
2.2	Упражнения на дыхание и погружение в воду	5	1	4	Практическое выполнение элементов
2.3.	Скольжение на груди и спине	10	1	9	Практическое выполнение элементов
2.4	Движения ног кролем	25	1	24	Практическое выполнение элементов
2.5	Облегченные и прикладные стили плавания	10	1	9	Практическое выполнение элементов
2.6	Игры с элементами водных видов спорта	25	1	24	Практическое выполнение элементов
2.7	Общая физическая подготовка	24	2	22	Практическое задание
Всего		108	12	96	

