

2025년 12월

| 주차 | 일요일 | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 | 토요일 |
|----|-------------------------------|---|-------------------------------------|------------------------------------|--------------------|---|---|
| | 형사법 | 해양경찰학개론 | 항해술 기관술 | 항해술 기관술 | 해사영어 | 해사법규 | 체력과제 |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 1 | 14 (총)형법의 기본개념~ 범죄론의 기초 | 15 오리엔테이션 법규/개론OT | 16 1. 해양경찰의 개념 (4.5) | 17 운1. 선박의 개요(4) / 열기관(3) | 18 1. SMCP(4.5) | 19 해상교통(4.5) 항법파트1시간 | 20 팔굽(1분): 25-女:5 윗몸(1분): 30-女:20 스쿼트(1분): 40개 |
| 2 | 21 구성요건론 | 22 1. 해양경찰의 개념 (2) 2. 해양경찰의 법적 토대 (2.5) | 23 운2. 선박의 구조(3) / 열기관(3) | 24 2. SMCP,조타명령(3) 구조설비(1.5) | 25 성탄절 | 26 해상교통(4.5) 해사안전기본법 | 27 팔굽(1분): 30-女:7 윗몸(1분): 35-女:25 스쿼트(1분): 45개 |
| 3 | 28 위법성론, 책임론, 미수론 | 29 2. 해양경찰의 법적 토대 (5) | 30 항1. 항해술의 기초(4) / 열기관(3) | 31 2. 해수의운동(3) / 열기관(3) | 1 신정 | 2 해양경비법(1.5) 해양과학조사법(0.5) 영해,접속수역,EEZ(1) 어업주권법(0.5) | 3 팔굽(1분): 35-女:10 윗몸(1분): 40-女:30 스쿼트(1분): 50개 |

2026년 1월

| 주차 | | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 | 토요일 |
|----|------------------------------------|---|---|-------------------------------------|---------------------------|---|--|
| 4 | 4 정범 및 공범론, 죄수론, 형벌론 | 5 2. 해양경찰의 법적 토대 (5) | 6 3. 수로도지(3.5) / 열기관(3) | 7 4. 항로표지(4) /동력추계(3) | 8 3. 구조설비(3) 항해(2) | 9 선박교통관제법(1) 선박입출항법(1.5) 선박법(1.5) | 10 팔굽(1분): 40-女:13 윗몸(1분): 45-女:35 스쿼트(2분): 65개 |
| 5 | 11 (각)생명신체에 관한 죄 ~사생활평온 관한 죄 | 12 2. 해양경찰의 법적 토대 (3) 3. 해양경찰 행정 (2) | 13 5. 연안항법(4) / 외연기관(3) | 14 6. 대양항법(3) / 보조기관(3) | 15 4. 항해(2) 운용(2.5) | 16 수상구조법(2.5) 해양구조대법(0.5) | 17 팔굽(1분): 45-女:15 윗몸(1분): 50-女:40 스쿼트(2분): 70개 |
| 6 | 18 재산에 관한 죄(1) 공갈까지 | 19 3. 해양경찰 행정 (5) | 20 7. 전파항법(3) 8. 레이더항법(1) / 보조기관(3) | 21 8. 레이더항법(3) / 보조기관(3) | 22 5. 운용(4) | 23 유도선 사업법(1.5) 선박안전법(2) | 24 팔굽(1분): 50-女:18 윗몸(2분): 65-女:55 스쿼트(2분): 75개 |
| 7 | 25 재산에 관한 죄(2)~ 공공의 신용에 관한 죄 | 26 4. 경비론(4) | 27 8. 레이더항법(3) / 보조기관(3) | 28 10. 항해계기(4.5) / 보조기관(3) | 29 6. 운용(3) VTS(1) | 30 수상레저안전법(2) 레저기구등록법(0.5) 수중레저안전법 (0.5) 어선법(1) | 31 팔굽(1분): 55-女:20 윗몸(2분): 70-女:60 스쿼트(2분): 80개 |

2026년 2월

| 주차 | | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 | 토요일 |
|----|----------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|---|-----------------------------|---------------------------------------|--|
| 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | 사회도덕에 관한 죄~ 국가 기능에 관한 죄 | 5. 구조안전론(3) 연안사고법(1) 해수욕장법(0.5) | 운3. 선박설비(4) / 전기자기(3) | 4. 선용품(1) 5. 선박정비(2) / 회로이론(3) | 7. COLREG(5) | 남시관리육성법(1.5) 어선안전조업법(1.5) | 팔굽(2분): 60-女:25 윗몸(2분): 72-女:60 스쿼트(2분): 85개 |
| 9 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | (수)수사총론 | 6-1. 수사(5) | 6. 선박조종(4) / 전기기기(3) | 6. 선박조종(4) / 전기기기(3) | 8. COLREG(2.5) STCW(2.5) | 해운법등(2.5) 어촌어항법(0.2) 마리나항만(0.5) | 팔굽(2분): 65-女:27 윗몸(2분): 75-女:65 스쿼트(2분): 90개 |
| 10 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | 강제처분과 강제수사 ~수사종결 | 연휴 | 설날 | 연휴 | 9. UNCLOS(5) | 선박직원법(1.5) 도선법(1) 해양사고심판법(1.5) | 팔굽(1분40초): 65- 女:27 윗몸(2분): 80-女:70 스쿼트(3분): 110개 |
| 11 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | (증)증거의 의의 종류 ~진술의 임의성 | 6-2. 정보(1) 6-3. 보안(2) | 6. 선박조종(4) / 반도체회로(3) | 7. 복원력(2.5) 8. 통신(1) 9. 당직근무(0.5) | 10. IMASAR(4.5) | 선원법(2) 수산업법(1) | 팔굽(1분30초): 65- 女:27 윗몸(2분): 80-女:70 스쿼트(3분): 110개 |

2026년 3월

| 주차 | | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 | 토요일 |
|----|--|--------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|---------------------|-----------------|--|
| 12 | 1 전문법칙~공판조서의 배타적 증명력 | 2 삼일절 대체휴일 | 3 6-4. 외사(2.5) 7. 해양환경론(1.5) | 4 10. 해양기상(3.5) / 기관술 기출풀이 | 5 11. SOLAS 등(5) | 6 해양환경관리법(3) | 7 팔굽(1분20초): 65- 女:30 윗몸(2분): 80-女:70 스쿼트(3분): 115개 |
| 13 | 8 <<간부/수사>> (공)형소법기초, 소송의 주체~법원의 심판대상 | 9 개론 기출풀이 | 10 항해/기관술 기출풀이 | 11 해사영어 기출풀이 | 12 항해/기관술 기출풀이 | 13 법규 기출풀이 | 14 팔굽(1분10초): 65- 女:30 윗몸(1분20초): 65- 女:60 |
| 14 | 15 공판절차~재판집행 및 형사보상 | 16 개론 기출풀이 1회 모의고사 | 17 항해/기관술 기출풀이 | 18 해사영어 기출풀이 | 19 법규 기출풀이 | 20 | 21 팔굽(1분): 65-女:30 윗몸(1분10초): 63- 女:60 스쿼트(3분): 125개 |
| 15 | 22 | 23 2회 모의고사 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 팔굽(1분): 65-女:30 윗몸(1분): 60-女:58 스쿼트(3분): 125개 |
| 16 | 29 | 30 3회 모의고사 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 팔굽(1분): 65-女:30 윗몸(1분10초): 63- 女:60 스쿼트(3분): 125개 |

2026년 4월

| 주차 | | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 | 토요일 |
|----|----|---------------|-----|-----|---------------|-----|---|
| 17 | 5 | 6 4회 모의고사 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 팔굽(1분): 65-女:30 윗몸(1분): 60-女:58 스쿼트(3분): 125개 |
| 18 | 12 | 13 5회 모의고사 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 팔굽(1분): 65-女:30 윗몸(1분): 60-女:58 스쿼트(3분): 125개 |
| 19 | 19 | 20 6회 모의고사 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 팔굽(1분): 65-女:30 윗몸(1분): 60-女:58 스쿼트(3분): 125개 |
| 20 | 26 | 27 7회 모의고사 | 28 | 29 | 30 8회 모의고사 | 1 | 2 팔굽(1분): 65-女:30 윗몸(1분): 60-女:58 스쿼트(3분): 125개 |

2026년 5월

| 주차 | | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 | 토요일 |
|----|----|-------------------|----------------|-----|-----|----------------|---|
| 21 | 3 | 4 | 5 9회 모의고사 | 6 | 7 | 8 10회 모의고사 | 9 팔굽(1분): 65-女:30 윗몸(1분): 60-女:58 스쿼트(3분): 125개 |
| 22 | 10 | 11 | 12 11회 모의고사 | 13 | 14 | 15 12회 모의고사 | 16 팔굽(1분): 65-女:30 윗몸(1분): 60-女:58 스쿼트(3분): 125개 |
| 23 | 17 | 18 | 19 13회 모의고사 | 20 | 21 | 22 14회 모의고사 | 23 팔굽(1분): 65-女:30 윗몸(1분): 60-女:58 스쿼트(3분): 125개 |
| 24 | 24 | 25 석탄일 대체휴일 | 26 15회 모의고사 | 27 | 28 | 29 16회 모의고사 | 30 팔굽(1분): 65-女:30 윗몸(1분): 60-女:58 스쿼트(3분): 125개 |

2026년 6월

| 주차 | | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 | 토요일 |
|----|----|-----|-------------------------|-----------|-----|-------------------------|---|
| 25 | 31 | 1 | 2 17회 모의고사 | 3 지방선거 | 4 | 5 18회 모의고사 (전범위) | 6 팔굽(1분): 65-女:30 윗몸(1분): 60-女:58 스쿼트(3분): 125개 |
| 26 | 7 | 8 | 9 19회 모의고사 (전범위) | 10 | 11 | 12 20회 모의고사 (전범위) | 13 팔굽(1분): 65-女:30 윗몸(1분): 60-女:58 스쿼트(3분): 125개 |
| 27 | 14 | 15 | 16 21회 모의고사 (전범위) | 17 | 18 | 19 22회 모의고사 (전범위) | 20 |
| 28 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |