

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Гребля» на 2025-2026 учебный год
(выдержка из дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно – спортивной направленности «Гребля»)

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		Устный опрос.
2.	Теоретическая подготовка	1	1		Педагогическое наблюдение, обсуждение темы.
3.	Общая физическая подготовка	4		4	Контрольное занятие. Соревнования.
4.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка	8	1	7	Контрольные занятия. Соревнования.
5.	Участие в соревнованиях. Контрольные старты. Сдача контрольных нормативов.	6		6	Результаты выступлений в соревнованиях. Анализ результатов.
	Итого:	20	3	17	