

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гребля»

Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, час	Часы контактной работы, час			Самостоятельная работа, час	Текущий контроль	Промежуточная аттестация			
		Всего	В том числе				Зачет	Экзамен		
			Л *	ПР *						
1	2	3	4	5	6	7	9	10		
1. Раздел «Техническая подготовка в гребле на тренажёре»	100	100	—	100	—	ПЗ	Да	Нет		
Тема 1. Основы техники гребка	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да		
Тема 2. Совершенствование техники и ритмо-темповой структуры	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да		
Тема 3. Техника гребли на различных режимах нагрузки	34	34	—	34	—	ПЗ	Да	Да		
2. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»	114	114	—	114	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 1. Развитие общей выносливости и аэробных возможностей	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 2. Развитие силовой выносливости и силовых качеств	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 3. Развитие гибкости, координации и профилактика травматизма	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
3. Раздел «Функциональная и соревновательная подготовка»	114	114	—	114	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 1. Развитие специальной выносливости и анаэробных возможностей	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 2. Подготовка к соревновательным дистанциям	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 3. Соревновательная деятельность и самоконтроль	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Итого:	328	328	—	328	—	ПЗ, С	Да	Да		
Итоговая аттестация	Зачет (участие в 2-х официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу, посещение тренировочных занятий)									
Всего:	328 часов									

¹ Примечание:

* Лекции (Л), практические занятия (ПЗ)

Формы контроля успеваемости: посещение (П), сдача нормативов (СН), соревнования (С)