

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ДО «ДЮСШ № 2»
 М.В. Одегов
 2017 г.

Учебно-тематический план
 дополнительной общеразвивающей программы по теннису

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов	
		Количество часов в неделю	Количество часов
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	24	34
1.1	История развития тенниса	1	1
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1
1.3	Основы спортивной подготовки	17	25
1.4	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1
1.5	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1
1.6	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	2
1.7	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	2
1.8	Требования техники безопасности	1	1
2.	Общая и специальная физическая подготовка	77	89
2.1	Общая физическая подготовка	51	54
2.2	Специальная физическая подготовка	26	35
3.	Теннис – избранный вид спорта	120	131
3.1	Технико-тактическая подготовка	96	107
3.2	Соревновательная деятельность	12	12
3.3	Контрольные испытания	12	12
4.	Самостоятельная работа	19	22
	Всего часов	240	276
	Общий объем работы за год (неделя)	40	46