

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



Учебно-тематический план
 дополнительной предпрофессиональной программы «Теннис»

№ п/п	Раздел подготовки	НП		УТ	
		НП	НП	УТ	УТ
	Количество часов в неделю	1	2	3	4
	1. Теория и методика физической культуры и спорта	29	36	55	74
1.1	История развития тенниса	1	1	1	1
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	1	-
1.3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	-	1	2	1
1.4	Основы спортивной подготовки	23	27	39	59
1.5	Сведения о строении и функциях организма человека	-	1	2	2
1.6	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	2	2
1.7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	1	3	4
1.8	Основы спортивного питания	1	1	2	2
1.9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	-	-
1.10	Требования техники безопасности	1	1	3	3
2.	Общая и специальная физическая подготовка	75	102	121	147
2.1	Общая физическая подготовка	50	67	64	64
2.2	Специальная физическая подготовка	25	35	57	83
3.	Теннис – избранный вид спорта	119	165	280	338
3.1	Технико-тактическая подготовка	96	143	223	281
3.2	Соревновательная деятельность	11	10	45	45
3.3	Контрольно-переводные испытания	12	12	12	12
4.	Развитие творческого мышления	29	36	52	73
5.	Самостоятельная работа	24	29	44	58
	Всего часов	276	368	552	690
	Общий объем работы за год (неделя)	46	46	46	46