

СОГЛАСОВАНО

на методическом совете  
протокол № 06 от 28.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «ДЮСШ № 2»

М.В. Одегов

2020 г.



**Учебный план  
дополнительной предпрофессиональной программы «Теннис»**

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Распределение по годам обучения				
		базовый уровень				
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общий объем часов		276	368	368	552	552
Количество часов в неделю		6	8	8	12	12
<i>Обязательные предметные области</i>						
<b>1</b>	<b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	<b>30</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
1.1	История развития тенниса	1	1	1	1	1
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	1	1	1
1.3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	-	1	1	2	2
1.4	Основы спортивной подготовки	22	37	37	43	43
1.5	Сведения о строении и функциях организма человека	-	1	1	2	2
1.6	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	1	2	2
1.7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	1	1	2	2
1.8	Основы здорового питания	-	1	1	1	1
1.9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	1	1	1
1.10	Требования техники безопасности	1	1	1	2	2
1.11	Самостоятельная работа	2	2	2	3	3
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>83</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>140</b>	<b>140</b>
2.1	Развитие физических способностей	45	67	67	84	84
2.2	Комплексы ОРУ	21	22	22	32	32
2.3	Промежуточная и итоговая аттестация	12	12	12	12	12
2.4	Самостоятельная работа	5	9	9	12	12
<b>3</b>	<b>Вид спорта - теннис</b>	<b>79</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>165</b>	<b>165</b>
3.1	Технико-тактическая подготовка	62	50	50	54	54
3.2	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	4	24	24	48	48
3.3	Иные виды практических занятий	6	24	24	48	48
3.4	Основы судейства	1	3	3	3	3
3.5	Самостоятельная работа	6	9	9	12	12
<i>Вариативные предметные области</i>						
<b>1.1</b>	<b>Различные виды спорта и подвижные игры</b>	<b>37</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>41</b>	<b>41</b>
1.2	Самостоятельная работа	3	3	3	5	5
<b>2.1</b>	<b>Специальные навыки</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	<b>54</b>
2.2	Самостоятельная работа	-	2	2	6	6
<b>3.1</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>47</b>	<b>47</b>
3.2	Самостоятельная работа	2	2	2	4	4
<b>4.1</b>	<b>Спортивное и специальное оборудование</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
4.2	Самостоятельная работа	1	2	2	3	3