

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 общеразвивающей программы по теннису

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов		
		Количество часов в неделю		
		4	6	6
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	16	24	34
1.1	История развития тенниса	1	1	1
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	1
1.3	Основы спортивной подготовки	9	17	25
1.4	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	1
1.5	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	1
1.6	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	1	2
1.7	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	2
1.8	Требования техники безопасности	1	1	1
2.	Общая и специальная физическая подготовка	51	77	89
2.1	Общая физическая подготовка	34	51	54
2.2	Специальная физическая подготовка	17	26	35
3.	Теннис – избранный вид спорта	80	120	131
3.1	Технико-тактическая подготовка	60	96	107
3.2	Соревновательная деятельность	8	12	12
3.3	Контрольные испытания	12	12	12
4.	Самостоятельная работа	13	19	22
	Всего часов	160	240	276
	Общий объем работы за год (недель)	40	40	46