

## Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Теннис»

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		
<b>1. Раздел «Техническая подготовка в теннисе»</b>	100	100	—	100	—	ПЗ	Да	Нет		
Тема 1. Техника ударов с отскока: форхенд и бэкхенд	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да		
Тема 2. Техника подачи и приёма подачи	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да		
Тема 3. Техника игры с лёта и завершающих ударов	34	34	—	34	—	ПЗ	Да	Да		
<b>2. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»</b>	114	114	—	114	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 1. Развитие скоростно-силовых качеств и координации	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 2. Развитие выносливости и гибкости	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 3. Профилактика травматизма и средства восстановления	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
<b>3. Раздел «Тактическая, психологическая и соревновательная подготовка»</b>	114	114	—	114	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 1. Тактика одиночной и парной игры	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 2. Психологическая подготовка и саморегуляция	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 3. Соревновательная деятельность и её анализ	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									

<sup>1</sup> Примечание: \* Лекции (Л), практические занятия (ПЗ)

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