



МБУ «Утверждаю»
Директор МБУ ДО СШ «ОЛИМП»
А.А.Демченко
2023г.

**Учебный план
по образовательной программе спортивной подготовки по теннису
на 2023-2024 учебный год**

| № пп | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | |
|------|---|---------------------------|------------|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| | | 1-й год | 3-й год | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 134 | 129 | 109 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 62 | 104 | 176 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | 5 | 30 |
| 4 | Техническая подготовка | 85 | 129 | 262 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 25 | 37 | 109 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - | 5 | 21 |
| 7 | Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль | 6 | 7 | 21 |
| 8 | Общее кол-во часов в год | 312 | 416 | 728 |