

## Годовой учебно-тренировочный план для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «ТЕННИС»

*Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям*

Таблица 1

№ п/п	Разделы подготовки	СО
		Весь период
1.	Теоретическая подготовка	13
2.	Общая и специальная физическая подготовка	63
3.	Избранный вид спорта «Теннис»	50
<i>Недельная нагрузка</i>		<i>3 часа</i>
<b>Общее количество часов</b>		<b>126</b>

*Учебно-тренировочный план для спортивно-оздоровительного этапа*

Таблица 2

Месяцы		сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь				
Задачи подготовки/недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
<i>Общий объем работы за год (42 недели), ч</i>	<b>126</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>13</b>	1			1			1			1			1			1			1			1			
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>63</b>	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1			
<b>Избранный вид спорта «Теннис»</b>	<b>50</b>	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1			
<b>Соревнования</b>	Согласно Календарю спортивных и физкультурных мероприятий																									
Месяцы		февраль					март					апрель					май					июнь				
Задачи подготовки/недели		23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42					
<i>Общий объем работы за год (42 недели), ч</i>	<b>126</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		

<b>Теория и методика</b>	<b>13</b>			1			1			1			1			1					
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>63</b>	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2
<b>Избранный вид спорта «Теннис»</b>	<b>50</b>	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>Соревнования</b>	Согласно Календарю спортивных и физкультурных мероприятий																				

При разработке учебно-тренировочного плана учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для учебных групп с расчетом 42 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 10 недель для самостоятельной тренировки в период активного отдыха.