

Рабочая программа модуля 1 года обучения.

| № п/п | Название раздела, темы | всего | теория | практика | Форма аттестации, контроля |
|--------|---|-------|--------|----------|--|
| 1. | Вводное занятие | 3 | 2 | 1 | Опрос, тестирование |
| 2. | Основы тенниса | 7 | 3 | 4 | |
| 3. | Специальные подготовительные упражнения с мячом | 33 | 1 | 32 | Педагогическое наблюдение, Практическое тестирование |
| 4. | Специальные упражнения с мячом и ракеткой. Удары. Подача. | 35 | 1 | 34 | Педагогическое наблюдение, Практическое тестирование |
| 5. | Общая физическая подготовка | 18 | 1 | 17 | Педагогическое наблюдение, Практическое тестирование |
| 6. | Мероприятия воспитательного характера | 1,5 | - | 1,5 | Педагогическое наблюдение |
| 7. | Контрольные игры и соревнования | 6 | - | 6 | Педагогическое наблюдение |
| 8. | Промежуточная аттестация | 4,5 | 1 | 4,5 | Тесты, нормативы, контрольные испытания |
| Итого: | | 108 | 9 | 99 | |

Рабочая программа модуля 2 года обучения.

| № п/п | Название раздела, темы | всего | теория | практика | Форма аттестации, контроля |
|-------|--|-------|--------|----------|--|
| 1. | Вводное занятие | 6 | 4 | 2 | Опрос, тестирование |
| 2. | Основы тенниса | 14 | 6 | 8 | |
| 3. | Подход к мячу. Передвижение к исходной позиции. | 54 | 2 | 52 | Педагогическое наблюдение, Практическое тестирование |
| 4. | Специальные упражнения с мячом и ракеткой. Выполнение удара. Выход из удара. Удары с лета. | 86 | 2 | 84 | Педагогическое наблюдение, Практическое тестирование |
| 5. | Подготовка к старту и движение к мячу. Работа ног. Общая физическая подготовка. | 35 | 2 | 33 | Педагогическое наблюдение, Практическое тестирование |
| 6. | Мероприятия | 3 | - | 3 | Педагогическое |

| | | | | | |
|--------|---------------------------------|-----|----|-----|---|
| | воспитательного характера | | | | наблюдение |
| 7. | Контрольные игры и соревнования | 9 | - | 9 | Педагогическое наблюдение |
| 8. | Промежуточная и аттестация | 9 | 2 | 7 | Тесты, нормативы, контрольные испытания |
| Итого: | | 216 | 18 | 198 | |