

IZGLĪTĪBAS IESTĀDE

PROGRAMMAS VEIDS

PROGRAMMU KOPA

PROGRAMMU NOSAUKUMS

IEPRIEKŠĒJĀ IZGLĪTĪBA

ĪSTENOŠANAS ILGUMS

IEGUVES FORMA

LIEPĀJAS TENISA SPORTA SKOLA

Profesionālās ievirzes izglītības programma

Sports

Teniss

Bez iepriekšējās izglītības ierobežojuma

Astoņi gadi

Klātiene

MĀCĪBU PLĀNS Mācību priekšmeti	Pārbaudījuma veids	Kontaktstundas							
		SSG	MT1	MT2	MT3	MT4	MT5	MT6	MT7
I. Teorētiskā daļa									
Drošības tehnika	Ieskaite	2	2	3	3	2	2	2	2
Treniņu teorija	Ieskaite	-	-	1	1	2	2	3	3
Sacensību noteikumi	Ieskaite	-	-	5	5	4	4	4	4
Anatomija, fizioloģija un higiēna	Ieskaite	1	2	2	3	3	3	5	4
Sporta veida vēsture	Ieskaite	1	1	1	1	1	2	2	2
Traumu profilakse	Ieskaite	1	2	2	3	3	4	6	6
Dopings un tā kaitīgums	Ieskaite	-	-	-	-	-	-	1	1
Kopā teorētiskajā daļā		5	7	14	16	15	17	23	22
II. Praktiskā daļa									
Vispārējā fiziskā sagatavotība	Normatīvi, testi	156	164	182	208	234	250	260	276
Speciālā fiziskā sagatavotība	Normatīvi, testi	92	134	143	156	182	209	214	234
Tehniskā sagatavotība	Normatīvi, testi	104	148	167	178	231	260	288	316
Taktiskā sagatavotība	Sacensības	-	8	-	24	24	32	32	44
Integrālā sagatavotība	Sacensība	-	-	-	6	6	8	12	14
Relaksācijas pasākums	Ieskaite	-	-	-	-	-	-	20	20
Rehabilitācija		7	7	8	12	12	14	20	28

Sporta tiesnešu sagatavošana	Sacensību tiesāšana	-	-	-	-	-	-	4	16
Sacensību skaits/stundas		-	-	1/6	4/24	4/24	6/42	92/63	10/70
Kopā praktiskajā daļā		359	461	506	608	713	815	913	1018
Kontaktstundu skaits nedēļā		6	8	9	11	13	15	17	19
Kopā:		365	469	515	619	726	830	930	1037