

Izglītības iestāde
Iepriekšējā izglītība
Programmas veids
Īstenošanas ilgums
Programmu kopa
Ieguves forma
Programmas nosaukums

Liepājas Tenisa sporta skola
Ar iepriekšēju profesionālās ievirzes izglītību sportā
Profesionālās ievirzes izglītības programma
Četri gadi
Sports 30V 813 00 1
Klātiene
Teniss

Mācību plāns

(ar grozījumiem, spēkā no 2019./2020.mācību gada)

Nr.p.k.	Mācību priekšmeti	Pārbaudes veids	Kontaktstundas gadā			
			SMP-1	SMP-2	SMP-3	ASM
	Teorētiskā daļa					
1.	Drošības noteikumi	Mutiski	2	2	2	2
2.	Treniņu teorija	Mutiski	4	4	4	4
3.	Sacensību noteikumi	Mutiski	4	4	5	5
4.	Anatomija, fizioloģija un higiēna	Mutiski	3	3	3	4
5.	Sporta veida vēsture	Mutiski	4	4	4	4
6.	Traumu profilakse	Mutiski	4	4	4	5
7.	Dopings un tā kaitīgums	Mutiski	2	2	2	3
	Kopā teorijas stundas		23	23	24	27
	Praktiskā daļa					
1.	Vispārējā fiziskā sagatavotība	Normatīvi, testi	153	153	163	163
2.	Speciālā fiziskā sagatavotība	Normatīvi, testi	158	158	168	168
3.	Tehniskā sagatavotība	Normatīvi	216	216	230	230
4.	Taktiskā sagatavotība	Sacensības	41	41	44	44
5.	Integrālā sagatavotība	Sacensības	25	25	27	26
6.	Relaksācijas pasākums		17	17	18	18
7.	Rehabilitācija		17	17	18	18
8.	Sporta tiesnešu sagatavošana		10	10	10	10
9.	Sacensību stundas		220	220	222	308
	Medicīniskās pārbaudes	Reizes gadā	1x	1x	1x	1x
	Kopā praktiskās stundas		857	857	900	985
	Kopā nedēļā kontaktstundas		20	20	21	23
	Kopā		880	880	924	1012

Par mācību plāna izstrādi atbildīgā persona  Jolanta Jaunzeme

(direktora vietniece izglītības jomā, paraksts, 14.10.2019)