


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

Liepājas Tenisa sporta skola
Bez iepriekšējās izglītības ierobežojuma
Profesionālās ievirzes izglītības programma
Astoņi gadi
Sports 20V 813 00 1
Klātiene
Teniss

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

Nr.p.k.	Mācību priekšmeti	Pārbaudes veids	Kontaktstundas gadā							
			SSG	MT-1	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7
	Teorētiskā daļa									
1.	Drošības noteikumi	Mutiski	2	2	2	2	2	2	2	2
2.	Treniņu teorija	Mutiski	0	0	2	2	2	2	3	4
3.	Sacensību noteikumi	Mutiski	0	0	5	4	4	4	4	4
4.	Anatomija, fizioloģija un higiēna	Mutiski	1	2	3	3	3	3	3	3
5.	Sporta veida vēsture	Mutiski	1	1	1	1	1	2	3	3
6.	Traumu profilakse	Mutiski	1	2	3	3	3	4	3	4
7.	Dopings un tā kaitīgums	Mutiski	0	0	0	0	0	0	2	2
	Kopā teorijas stundas		5	7	16	15	15	17	20	22
	Praktiskā daļa									
1.	Vispārējā fiziskā sagatavotība	Normatīvi, testi	92	108	121	137	160	164	182	185
2.	Speciālā fiziskā sagatavotība	Normatīvi, testi	57	88	97	103	122	138	149	159
3.	Tehniskā sagatavotība	Normatīvi	62	96	111	114	159	174	203	212
4.	Taktiskā sagatavotība	Sacensības	0	5	0	15	16	21	23	29
5.	Integrālā sagatavotība	Sacensības	0	0	0	4	4	5	8	10
6.	Relaksācijas pasākums		0	0	0	0	0	0	14	13
7.	Rehabilitācija		4	4	7	8	8	9	14	19
8.	Sporta tiesnešu sagatavošana		0	0	0	0	0	0	3	11
9.	Sacensību stundas		44	44	44	88	88	132	132	176
	Medicīniskās pārbaudes	Reizes gadā	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x
	Kopā praktiskās stundas		259	345	380	469	557	643	728	814
	Kopā nedēļā kontaktstundas		6	8	9	11	13	15	17	19
	Kopā		264	352	396	484	572	660	748	836

Par mācību plāna izstrādi atbildīgā persona  Jolanta Jaunzeme
(direktora vietniece izglītības jomā, paraksts, 14.10.2019)