

Учебный план тренерско-преподавательской нагрузки по
ДООП «Введение в кикбоксинг» (Стартовый уровень)

Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	
2.	История развития кикбоксинга в России.	1	1	-	опрос
3.	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.	2	1	1	опрос
4.	Профилактика спортивного травматизма.	4	2	2	опрос
5.	Общая физическая подготовка.	30	4	26	
6.	Специальная физическая подготовка.	24	4	20	
7.	Техническая подготовка.	32	4	28	
8.	Подвижные игры.	28	4	24	
9.	Правила соревнований по кикбоксингу.	12	4	8	опрос
10.	Участие в соревнованиях	8	6	2	
11.	Заключительное занятие.	2	1	1	аттестационный зачет
	Всего часов:	144	32	112	

Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	
2.	История развития кикбоксинга в России.	1	1	-	опрос
3.	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.	2	1	1	опрос
4.	Профилактика спортивного травматизма.	4	2	2	опрос
5.	Общая физическая подготовка.	30	4	26	
6.	Специальная физическая подготовка.	24	4	20	
7.	Техническая подготовка.	32	4	28	
8.	Подвижные игры.	28	4	24	
9.	Правила соревнований по кикбоксингу.	12	4	8	опрос
10.	Участие в соревнованиях	8	6	2	
11.	Заключительное занятие.	2	1	1	аттестационный зачет
	Всего часов:	144	32	112	