

Учебный план тренерско-преподавательской нагрузки
по ДООП «Основы кикбоксинга» (Базовый уровень)
Спортивно-оздоровительная группа 1 год 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.	2	1	1	опрос
5.	Общая физическая подготовка.	18	2	16	
6.	Специальная физическая подготовка.	12	2	10	
7.	Техническая подготовка.	16	2	14	
8.	Подвижные игры.	14	2	12	
9.	Правила соревнований по кикбоксингу.	6	2	4	опрос
10.	Участие в соревнованиях	4	2	2	
11.	Заключительное занятие.	2	1	1	аттестационный зачет
	Всего часов:	78	17	61	

Спортивно-оздоровительная группа 2 год 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	2	-	опрос
4.	Профилактика спортивного травматизма.	4	4	-	опрос
5.	Общая физическая подготовка.	34	4	30	
6.	Специальная физическая подготовка.	20	4	16	
7.	Техническая подготовка.	34	6	28	
8.	Подвижные игры.	11	2	9	
9.	Правила соревнований по кикбоксингу.	4	2	2	опрос
10.	Участие в соревнованиях	4	2	2	
11.	Заключительное занятие.	2	1	1	аттестационный зачет
	Всего часов:	117	29	88	