

# МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Тема: «физиологические и  
психологические аспекты  
тренировочного процесса в рамках  
реализации дополнительной  
общеобразовательной программы с  
учётом особенностей избранного вида  
спорта – бокс»

Маньковский Р.В.

2017г.

# Цели программы:

- Сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них потребности в физическом совершенствовании, здоровом образе жизни
- отбор наиболее перспективных воспитанников с целью сдачи ими контрольных нормативов и дальнейшего обучения по предпрофессиональной программе

# Основные задачи

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей
- овладение техникой выполнения обширного комплекса физических упражнений и спортивных игр
- снижение количества пропусков по болезни
- Результативное ведение боя. Повышение уровня игр.

- ▣ воспитание и совершенствование физических качеств
- ▣ отбор и специализация перспективных детей для дальнейших занятий спортом
- ▣ положительная динамика в развитии физических качеств
- ▣ количество детей для перевода в группу предпрофессиональной подготовки

# аспекты тренировочного процесса

## физический

- ▣ сила
- ▣ Выносливость
- ▣ быстрота реакции



## психологический

- ▣ СИЛА ВОЛИ
- ▣ МОТИВАЦИЯ
- ▣ целеустремлённость



# Методическая часть

- организация учебно-тренировочного процесса
- практический материал
- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка
- технико-тактическая подготовка
- воспитательная работа
- система контроля
- теоретическая подготовка

