

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

