|  |
| --- |
| *Тема заняття*: **Тактична підготовка**  1. ЗФП. (Додати ссилку)  2. Кросвіт 3х20хв. для рук.  3. Кросвіт 3х20хв. для ніг.  4. Удосконалення виконання прямого удару лівою в живіт з нахилом праворуч і з ударом правою.  *Тема заняття*: **Тактична підготовка**  1. ЗФП. (Додати ссилку)  2. Кросвіт 3х20хв. для рук.  3. Кросвіт 3х20хв. для ніг.  4. Удосконалення виконання прямого удару лівою в живіт з нахилом праворуч і з ударом правою в голову.  *Тема заняття*: **Тактична підготовка**  1. ЗФП. (Додати ссилку)  2. Удосконалення виконання прямого удару правою в живіт з нахилом ліворуч і з ударом лівою в голову.  *Тема заняття*: **Тактична підготовка**  1. ЗФП. (Додати ссилку)  2. Удосконалення виконання прямого удару лівою в живіт з нахилом праворуч і з ударом правою в голову.  3. Загальна психологічна підготовка боксера.  *Тема заняття*: **Тактична підготовка**  1. ЗФП. (Додати ссилку)  2. Відпрацювання ударів на мішках.  3. Розвиток стимулювання психологічних процесів.  *Тема заняття*: **Тактична підготовка**  1. ЗФП. (Додати ссилку)  2. Відпрацювання ударів в парах.  3. Вивчення слабких та сильних сторін супротивників. |

*Тема заняття:* **Психологічна підготовка.**

Формування твердої впевненості у своїх силах та можливостях для здобуття перемоги.

Подолання негативних емоцій.

Значення психічних якостей у майстерності боксера. Особливості розвитку психічних процесів (уваги, мислення, сприйняття). Особливості сенсомоторики реакцій простих та антиципації. Специфічні особливості вищої нервової діяльності боксерів. Мотивація вольових та емоційних якостей спортсменів. Динаміка психічної підготовленості.

Загальна психічна підготовка до змагань - формування: високого рівня змагальної мотивації, змагальних рис характеру, передзмагальної та змагальної емоційної стабільності, здатності до самоконтролю і саморегуляції у змагальній діяльності. Засоби та методи психолого-педагогічного впливу,

Вольова підготовка, вимоги до вольових здібностей боксера. Психологічна підготовка в перші два роки навчання: виховання у спортсменів волі, уміння протидіяти страху при виконанні боксерських вправ, терпіти втому, біль, поразки. Прийоми аутогенного тренування.