

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ростовской области

«Региональный центр выявления и поддержки одаренных детей «Ступени успеха»
(ГБУ ДО РО «Ступени успеха»)

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по направлению «Спорт»
«Бокс.2024»
для обучающихся 13 – 14 лет
(очная форма обучения)

Аннотация

1	Составители программы (Ф.И.О., место работы, должность)	Джуманиязова Анжелика Алексеевна, методист первой квалификационной категории ГБУ ДО РО «Ступени успеха», Осипова Светлана Владимировна методист ГБУ ДО РО «Ступени успеха»
	Консультант по разработке программы (Ф.И.О., место работы, должность)	Кобзарь Григорий Васильевич, исполнительный директор Спортивной региональной общественной организации «Федерация бокса Ростовской области
2	Уровень программы	продвинутый
3	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4	Срок реализации	14 дней
5	Возраст обучающихся	13 – 14 лет
6	Реквизиты документов об утверждении (дата, номер протокола/приказа, кем и где была рассмотрена/ утверждена/ согласована)	утверждена Экспертным советом ГБУ ДО РО «Ступени успеха» протокол от 15.12.2023 № 26, рассмотрена на заседании педагогического совета от 15.12.2023 № 15
7	Дата утверждения	приказ от 15 декабря 2023 № 262-од
8	Цель программы, задачи	Цель: развитие, сопровождение и дальнейшая профессиональная поддержка одаренных спортсменов в виде спорта «Бокс» для успешного выступления на областных, всероссийских и международных соревнованиях. Задачи программы: - подготовка обучающихся к соревнованиям высокого уровня по боксу; - раскрытие спортивной одаренности и талантов у спортсменов для достижения высоких результатов; - формирование профессиональной ориентации в области спорта; - развитие психологической устойчивости во время ответственных соревнований; - воспитание морально-волевых качеств и патриотизма у юных спортсменов.
9	Краткое содержание программы	Программа направлена на формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности занятием спортом; для развития и дальнейшей профессиональной поддержки одаренных спортсменов боксеров; для успешного выступления на областных, всероссийских и международных

		<p>соревнованиях.</p> <p>Структура данной программы состоит из содержательных разделов, включающих методы на этапах цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах для участия в спортивных соревнованиях, теоретические, практические и самостоятельных задания.</p> <p>Содержание программы составляет следующие разделы:</p> <p>Раздел 1. Теоретическая, психологическая, тактическая подготовка.</p> <p>Раздел 2. Общефизическая, специальная и техническая подготовка.</p> <p>Раздел 3. Подготовка к соревнованиям.</p> <p>Каждый раздел разбит на отдельные темы, которые прорабатываются как на теоретических, так и на практических занятиях.</p>
10	<p>Прогнозируемые результаты</p>	<p>В результате освоение программы обучающие будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы выполнения технических элементов; - базовые групповые тактические комбинации; - основы организации соревнований по боксу; - характеристику средств развития специальных физических качеств; - влияние занятий боксом на функциональные системы организма; - о вредном влиянии употребления алкоголя и табака курения на здоровье; - главные боксерские организации в стране и мире; - пути развития современного бокса; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать приемы техники владения боем; - демонстрировать технику и тактику нападения и обороны в бое; - участвовать в соревнованиях по боксу различного уровня; - проводить анализ своей игры и действий игры соперников.