

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

муниципальное казенное учреждение  
дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа №3  
муниципального образования город-курорт Анапа

## **Методическая разработка**

**«Работа на лапах, как способ развития быстроты  
реакции в боксе»**

Разработчики:

Пешко Евгений Евгениевич- тренер-преподаватель

Миронович Олег Степанович- тренер-преподаватель

г. Анапа 2020

## Рецензия

### На методическую разработку Пешко Евгения Евгеньевича и Миронович Олега Степановича «Работа на лапах, как способ развития быстроты реакции в боксе».

Рецензируемая методическая разработка представляет собой законченный научно-методический продукт, объединяющий личный тренерский опыт и признанные научные исследования и разработки.

Разработка состоит из теоретических данных и практических мероприятий для реализации в учебно-тренировочном процессе. Актуальность данной темы определяется тем, что способы развития быстроты реакции в боксе требуют постоянного поиска новых методических подходов. Одним из решений данной проблемы автор предлагает использование работу на снарядах, а именно боксерских лапах.

В исследовании автору удалось отразить способ развития быстроты реакции у боксеров, во время индивидуальной работы с тренером. Автор также предложил комплексы упражнений для быстроты реакции, в зависимости от уровня подготовленности спортсмена. Использован широкий диапазон научной и специальной литературы.

Таким образом, данная методическая разработка может быть рекомендована к использованию в работе тренеров-преподавателей в системе дополнительного образования и ДЮСШ.

Директор Анапского филиала МПГУ,  
кандидат философских наук,  
доцент кафедры экономики и управления  
31.08.2020г.



Е.А. Некрасова

## Рецензия

На методическую разработку Пешко Евгения Евгеньевича и  
Миронович Олега Степановича  
«Работа на лапах, как способ развития быстроты реакции в  
боксе».

Рецензируемая методическая разработка представляет собой законченный научно-методический продукт, объединяющий личный тренерский опыт и признанные научные исследования и разработки.

Разработка состоит из теоретических данных и практических мероприятий для реализации в учебно-тренировочном процессе. Актуальность данной темы определяется тем, что способы развития быстроты реакции в боксе требуют постоянного поиска новых методических подходов. Одним из решений данной проблемы автор предлагает использование работу на снарядах, а именно боксерских лапах.

В исследовании автору удалось отразить способ развития быстроты реакции у боксеров, во время индивидуальной работы с тренером. Автор также предложил комплексы упражнений для быстроты реакции, в зависимости от уровня подготовленности спортсмена. Использован широкий диапазон научной и специальной литературы.

Таким образом, данная методическая разработка может быть рекомендована к использованию в работе тренеров-преподавателей в системе дополнительного образования и ДЮСШ.

Заведующий отделением дополнительного образования  
и профессиональной переподготовки  
Анапского филиала МПГУ  
31.08.2020г.



Н.П. Прокопиди